

घरेलू इलाज

(सरल-उपचार-संग्रह)

*

वैद्यरत्न चन्द्रशेखर गोपालजी ठक्कुर

आयुर्वेदाचार्य

डी० एससी० (आयुर्), डी० ए० एस० एफ०; आयुर्वेद बृहस्पति,



भारतीय ज्ञानपीठ प्रकाशन

ज्ञानपीठ लोकोदय ग्रन्थमाला : ग्रन्थांक-२२३

सम्पादक एवं नियामकः

लक्ष्मीचन्द्र जैन

Lokodaya Series : Title No. 223

GHARELOO ILAJ

(Home Therapy)

Valdyaratna

Chandrashekhar G.

Thakur

Bharatiya Jnanpith

Publication

First Edition 1965

Price Rs. 2.00



भारतीय ज्ञानपीठ

प्रकाशन

प्रधान कार्यालय

६ भलीपुर बाक प्लेस, कलकत्ता-२७

प्रकारान कार्यालय

दुर्गाकुण्ड मार्ग, वाराणसी-५

विक्रय केन्द्र

६६२०१२ नेताजी सुभाष मार्ग, दिल्ली-१

प्रथम संस्करण १९६५

मूल्य २.००

सन्मति मुद्रणालय, वाराणसी-५

आदरणीय डॉ० सम्पूर्णानन्दजी
को सादर समर्पित

• • •



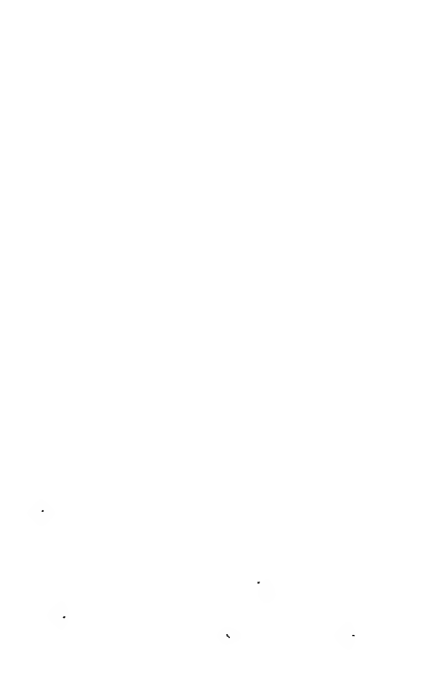
भूमिका

वैद्य श्री चन्द्रशेखर ठाकुरकी एक अन्य पुस्तक 'आरोग्य दर्पण' इसके पहले प्रकाशित हुई है जिसमें ऐसी बहुत-सी सूचनाएँ दी गयी हैं जो आरोग्य सुरक्षित रखनेके लिए उपयोगी हों। यह नयी पुस्तक 'घरेलू इलाज' विभिन्न रोगोंके आयुर्वेदिक उपचारका मार्गदर्शन करनेके लिए लिखी गयी है। इसमें अधिकतर ऐसी औषधियोंका ही वर्णन किया गया है जो रोगोंमें प्रभावशाली हैं और घरमें ही बनायी जा सकें।

विशेषकर गांवोंमें, जहाँ वैद्य-डॉक्टरोंकी सेवा उपलब्ध नहीं होती वहाँ तो इस प्रकारके उपाय आशीर्वाद-स्वरूप होते हैं। हमारे यहाँ अभी भी बहुत-से घरोंमें देशी दवाइयाँ रखी जाती हैं, और घरके वृद्धजन इन दवाइयोंका उपयोग अच्छी तरह जानते हैं। अब समयके साथ इस ज्ञानका लोप होता जाता है।

शरीरमें छोटे-मोटे विकार पैदा होनेपर धीरे-धीरे दोड़ा-धूपी करनेके बदले, धीरे-धीरे साथ, 'क्या हुआ है, और किस कारण' इसपर विचार करें और घरमें ही जो चीजें मौजूद रहती हैं उनकी सहायतासे उपाय करें तो हम बहुत-सी मुसीबतोंसे बच सकते हैं। जल्दी अच्छे हो जायें और दोबारा फिर बीमार भी न पड़ें इसका अच्छा रास्ता यही है। ये सब बातें इस पुस्तककी सहायतासे सब कोई अनुभव कर सकते हैं।

पुस्तक बड़े ध्यानसे और प्रयत्नपूर्वक लिखी गयी है इसके लिए मैं लेखकका अभिनन्दन करता हूँ।



प्रस्तावना

हमारे देशमें ग्रामीण देशी चिकित्सा आयुर्वेदका ही एक प्रचलित भाग है । आयुर्वेदका चिकित्सा विभाग वैसे तो असंख्य योगोंका सागर है । कई योग हमारे बीच बहुत अधिक प्रचलित भी हैं, यह इस कारण भी कि वे सरल भी हैं और उन्हें तैयार करनेमें कठिनाई भी नहीं होती । उदाहरणके लिए सिंघाड़ा और सकरकन्दके चूर्णके प्रयोगको लें । दोनों चीजें सुगमतासे मिल जाती हैं और बनानेमें भी कठिनाई नहीं होती । विदेशी औषधियोंकी तरह महँगी भी नहीं और सौम्य, सरल तथा गुणकारी तो हैं ही ।

एक बार एक महिला रक्त-प्रदर रोगसे पीड़ित थी । काफ़ी पैसा खर्च करके अनेक वैद्यों-डॉक्टरों और महिला-योग विशेषज्ञोंसे चिकित्सा करानेपर भी उसे अपेक्षित लाभ नहीं हुआ । अन्तमें एक बूढ़ी जानकार महिलाकी सलाहसे फिटकरी और गेरूका प्रयोग किया गया, इससे कुछ ही दिनोंमें वह महिला स्वस्थ हो गयी । प्रस्तुत पुस्तकमें जिन प्रयोगोंकी जानकारी दी गयी है उन्हें हमने अनेक रोगियोंपर प्रयोग करके देखा है । रोगियोंको इन प्रयोगोंसे आश्चर्यजनक लाभ हुआ । इसी प्रकार बिच्छूके दंशनपर नमकके जलका प्रयोग है । इस तरहके सरल, सौम्य व शीघ्र गुणकारी योगोंकी भारतीय ग्रामीण जनताको अत्यन्त आवश्यकता है । क्योंकि वहाँ पूर्ण चिकित्सा-साधनों तथा जानकार चिकित्सकोंके अभावके कारण अनेक कठिनाइयाँ उपस्थित होती हैं । ऐसी परिस्थितिमें ग्रामीण देशी चिकित्सा, जो निदोष, लाभदायी या अल्पव्यय-साध्य है, का उपयोग लाभदायक है ।

गाँवकी बात छोड़ भी दें तो शहरोंमें भी बड़ी अजीब स्थिति बड़े-बड़े अस्पतालोंमें जनता पंक्तियोंमें खड़ी घंटों प्रतीक्षा करती रहती है। मध्यमवर्गके लिए इतना समय दे पाना सम्भव नहीं होता। यही लोग तो अज्ञानताके कारण निदान क्या समझें। व्यक्तिगत अस्पतालोंमें तो सेवाकी भावनाएँ खोती जा रही हैं। वहाँ तो जनताको केवल औषधि विधाएँ ही मिलती हैं। डॉक्टर तीन-चार ओपधियोंके नाम लिखकर दायित्व समाप्त समझ लेते हैं। कुछ पेटेंट इंजेक्शन या विटामिन गोलियाँ लिख दी जाती हैं जिनमेंसे कुछ खायी जाती हैं और कुछ तो हो पड़ी रह जाते हैं। कुछ ही दिनों पहले एक महिला चिकित्सक विदुषी ने वैद्य सम्मेलनमें कहा था कि "हम लोग प्रेस्क्रिप्शन लिखनेकी कला खोते जा रहे हैं। अनुभव हो या न हो, हम विदेशी ओपधियोंकी कम नियोंके एजेंट बनते जा रहे हैं।" एक बड़े चिकित्सकका तो कहना है कि आजकी पेटेंट ओपधियोंको एकत्र कर यदि समुद्रमें फेंक दिया जाये तो मानव जातिपर महान् उपकार होगा और अपकार होगा समुद्रमें रहनेवाले प्राणियोंपर। इंग्लैण्डके महान् चिकित्सक डॉ० किनेथ वॉकरका कहना है कि "अब जब भारतने स्वतन्त्रता प्राप्त कर ली है और विकासोन्मयनकी ओर अग्रसर है, हम उससे आशा करते हैं कि वह अपने प्राचीन ज्ञान भण्डारसे पश्चिमको बहुत-कुछ देगा।" ध्यान देने योग्य यह बात भी है कि चीनकी सरकारने भी अपनी ग्राम्य वैद्यकोंको पूरे उत्साहके साथ बढ़ावा दिया है। अमेरिकाके भी एक प्रख्यात चिकित्सकका मत है कि "आजके तथाकथित ओपधियोंके आडम्बरसे त्रस्त होकर मैं तो 'चरक संहिता' में लिखे हुए ववायों (काढ़े) को पसन्द करता हूँ। यदि विश्व उन्हें स्वीकार कर ले तो निस्सन्देह रोग-मुक्त हो जाये।" ऐसे अनेक महत्वपूर्ण विषयसन्धीय अवतरण यहाँ दिये जा सकते हैं किन्तु संक्षेपमें यही कहा जा सकता है कि आधुनिक चिकित्सा-पद्धति प्रायः जोखिमो है। यह व्यय-साध्य तो है ही, लाभके बजाय हानिकारक और विषाक्त भी है। सत्य एक ही

हो सकता है, दो नहीं। आधुनिक विज्ञानवेत्ताओंके आविष्कारोंसे हम भलीभाँति परिचित हैं, एवं उनके उत्साहको सराहना भी करते हैं। परन्तु प्रयोगात्मक रूपमें नित्य नवीन खोजोंको अति उत्साहमें बढ़ावा देकर प्रचलित कर देना और चन्द ही दिनोंमें इन योगोंको हानिकारक समझकर छोड़ देना भी कोई बुद्धिमानी है क्या ?

और यह भी स्मरण रहे कि हम वर्तमान चिकित्सा-पद्धतिका विरोध अकारण नहीं कर रहे हैं। बर्यो आधुनिक पद्धतिका अम्नास करके तथा विशेषज्ञोंसे आवश्यक विचार-विमर्श करनेके बाद ही हम यह लिखनेको बाध्य हुए हैं। स्थिति कितनी पीढ़क है इसका अनुमान हम महज इतनेसे लगा सकते हैं कि वर्तमान चिकित्सा-पद्धतिमें नित नये अनुसन्धानों, प्रयोगों और उपलब्धियोंके बावजूद लाभ और आराम नहीं प्राप्त हो पा रहा है। सच्चाई यह भी है कि केवल ओपधिवाद निराधार है। स्वास्थ्यके लिए खान-पान और संयम आवश्यक हैं। इसीलिए आयुर्वेद पथ्यपर ही अधिक बल देता है। स्थिति आज यह भी है कि अनुभवो वैद्य-चिकित्सकोंका भारी अभाव है। खान-पान भी हमारा अव्यवस्थित हो गया है। स्पष्ट कहें तो हम काफ़ी पिछड़ गये हैं। मशीनोंके द्वारा ढेरों ओपधियाँ शीघ्र और पर्याप्त मात्रामें तैयार होती हैं। ओपधियोंमें मिलावट भी होती है, असली वस्तुसे कृत्रिम वस्तुकी समानता की जाती है। अनेक महत्वपूर्ण और असली ओपधियोंका तो मिलना दुर्लभ है। जो मिलती भी है सो ये बड़ी मेंहूँसी। ये सब बड़ी चिन्तनीय स्थितियाँ हैं।

ग्रामीण ओपधि-प्रयोग वास्तवमें जनतामें प्रचलित वैद्यक शास्त्रके अनेक सरल प्रयोगोंका ही स्वरूप है। आयुर्वेदमें सैकड़ों सरल योग हैं। 'चक्रदत्त', 'भैषज्य रत्नावली', 'चरक', 'भाव-प्रकाश', 'शार्ङ्गधर संहिता' में अनेक सूत्र मिलते हैं। जैसे—ज्वरमें लंघन करना चाहिए और गुड़चीका स्वरस लेना चाहिए, अतिसारमें बिम्बफलका प्रयोग लाभकर है, अर्श (बवासीर) में कुटजत्वक् बरतना चाहिए, मृदाग्निमें पिप्पलीका प्रयोग

उत्तम है और अजीर्णमें सोंठ और गुड़ लाभदायक होता है। ये प्रयोग यह बतलाते हैं कि आज हम जिन्हें ग्रामीण ओषधि-प्रयोग कहते हैं वे कितने सरल, सौम्य और लाभकारी योग हैं।

पहले आयुर्वेदका भी कितना प्रचार-प्रसार था ! यह ग्रामीण ओषधि ही सर्वत्र बरती जाती थीं। चिकित्साके नामपर जनताका यही धन था। आँगनमें उगे हुए पौधों (तुलसी, बेल, वासा) और रसोईघरके पदार्थों तक ही यह ओषधालय सीमित था, तथा जनता इसीसे आरोग्य पाती थी। किन्तु आज इस विद्याका प्रायः लोप हो चुका है। आज हमारे चिकित्सकों-को यह भी जानकारी नहीं कि चावलकी कितनी क्रिस्में होती हैं; और किस प्रकारका चावल किस समय खानेसे लाभकारी होता है इसके ज्ञान-की तो शायद कल्पना भी नहीं करनी चाहिए। 'सन्धिवात' के रोगीको वेदनाशामक (विपाक) टिकियोंके साथ डाँवटार दही-मट्ठा पीनेकी सलाह निस्संकोच दे देते हैं। सोचनेकी बात है कि इससे रोगीका उपकार कैसे हो सकता है। सन्धिवात, कामला (पीलिया), उदररोग आदि अनेक ऐसी व्याधियाँ हैं जिनकी रामबाण ओषधियाँ प्राप्य हैं। दुर्भाग्य केवल यह है कि इन ओषधियोंके सच्चे ज्ञाता बहुत अल्प हैं। व्यापारिक दृष्टिकोण अपनाकर प्रयोग बढ़ते जा रहे हैं और चिकित्साकी दृष्टिसे निदानका लोप होता जा रहा है।

मेरे पूज्य पिताजी स्व० श्री वैद्य गोपालजी भाईने 'वैद्यक चिकित्सासार'-द्वारा एक हजार, 'वैद्यक पारिजात'-द्वारा पाँच सौ तथा अन्य ग्रन्थों-द्वारा कुल दो हजारसे भी अधिक योग सुन्दर और सरल रूपमें गुजराती भाषामें लिखे हैं। उनकी यह धारणा थी कि हमें आयुर्वेदके प्रचारमें किसी प्रकारका संकोच नहीं करना चाहिए। इस पुस्तकमें भी प्रचलित-अप्रचलित सैकड़ों योग संग्रहीत हैं। मेरे अन्य ग्रन्थोंमें भी सैकड़ों प्रसिद्ध शास्त्रीय योग दिये गये हैं जिनमें-से कुछ यहाँ भी संग्रहीत कर लिये गये हैं। विशेषकर ग्रामीण वैद्यक (घरेलू इलाज) गृह उपयोगी अनुभूत प्रयोग

इस पुस्तकमें दिये गये हैं । मुझे विश्वास है कि पाठकोंको इससे पूर्ण लाभ होगा । प्रायः सरल घरेलू इलाज इसमें अधिक है परन्तु कतिपय शास्त्रीय योगोंका भी नामोल्लेख पाठकोंके लाभार्थ किया गया है । इससे केवल यह अन्दाज न लगाया जाये कि यह आयुर्वेदशास्त्र इतना ही सीमित है । आयुर्वेद तो एक अनन्त शास्त्र है एवं उसमें बहुत गहराई है, अनेक सिद्धान्तोंका यह समुद्र है । यह पुस्तक तो तथा-कथित एवं दक्षित सरल योगोंका संक्षिप्त उपयोगी संग्रह ही है ।

समय-समयपर अनेक पत्र-पत्रिकाओंमें प्रकाशित मेरे लेखोंमें लोगोंने गहरी रुचि ली और मुझे यह भी जानकारी मिली है कि लोगोंने उन योगोंसे लाभ भी उठाया । अतः उनमें-से भी कुछ योग इस पुस्तकमें संग्रहीत किये गये हैं ।

यह धारणा भ्रममूलक है कि रोगका निदान आवश्यक नहीं है । रोगका निदान तो सर्वप्रथम आवश्यक है, ओषधिका स्यान् वादका है । इसके लिए बड़े-बड़े ग्रन्थ व संहिताएँ हैं जो विद्वानोंके उपयोगके हैं, किन्तु यह पुस्तक तो प्राथमिक उपचार (फ़र्स्ट एड) जैसी है । विकार उत्पन्न होते ही ऐसे सरल प्रयोगोंसे व्याधिका शमन हो जाता है । नये वैद्य-चिकित्सक बन्धुओंके लिए भी यह पुस्तक व्यावहारिक और उपयोगी सिद्ध होगी । पुस्तकके अन्तमें ओषधियोंके माप-तोल दिये हैं और प्रारम्भमें रोगानुसार अनुक्रमणिका (प्रयोग क्रमांक युक्त) भी दी गयी है ।

आयुर्वेदके प्रति सहानुभूति व सहृदयता रखनेवाले भारत सरकारके भूतपूर्व वित्तमन्त्री माननीय श्री मोरारजी देसाईने अपना बहुमूल्य समय देकर इस पुस्तककी भूमिका लिखकर मुझे कृतार्थ किया । इसके प्रकाशनके लिए मैं भारतीय ज्ञानपीठका आभारी हूँ ।

मेरे लिखे गुजराती वैद्यकीय साहित्यको लोगोंने काफी स्नेह और सम्मान दिया है । उन पुस्तकोंके अंगरेजी संस्करण भी प्रकाशित हुए हैं । अतः अब यह हिन्दी संस्करण अपने पाठकोंके हाथोंमें देते सुख और सन्तोष-

का अनुभव कर रहा हूँ । पाठकोंको यह लाभदायक सिद्ध हुआ तो मैं अपना परिश्रम सफल समझूँगा । इसमें किसी भी प्रयोगके अन्तर्गत आयी ओपधियोंके व्यावहारिक नापोंमें किसी प्रकारकी कठिनाईका अनुभव करने-पर पाठक भारतीय ज्ञानपीठके द्वारा मुझसे निराकरण कर सकते हैं ।

विजयादरामी
आश्विन २०२१

— चन्द्रशेखर गोपालजी ठक्कर

अनुक्रमणिका

(प्रत्येक योगके साथ योगका क्रमांक दिया है, पृष्ठ संख्या नहीं)

अग्नि दग्ध (जल जाना)

रुग्दा मलहम १०८, पंचगुणतैल १०९.

अजीर्ण, अग्निमान्द्य, अरुचि

गन्धकचूर्ण ९, इलायचीके योग ४६, अरुचिके लिए ५१, दाड़िमका शरयत ११५, अजीर्णनाशक योग १२५, अजीर्णहर योग १६०, दाड़िमाष्टकचूर्ण ८१, अभयाभास्कर ९९, हिंगुष्टकचूर्ण १६३, पंचकोल-चूर्ण १७०, अग्नितुण्डाचूर्ण १८१, स्वादिष्ट चटनी ३५, लवणधारेचन-चूर्ण १४५, मनोरंजनचूर्ण १५५, छुहारंका अचार १८३.

अनिद्रा

अनिद्राके उपाय ४, अनिद्राके लिए प्रयोग १३.

अपस्मार — मृगी

मृगीके लिए प्रयोग ५६, मृगीहरन नस्य १०२, १०३.

अम्लपित्त

धात्रीलोह ३६, अम्लपित्तहरचूर्ण ७८, कामदुघा ११६, दाक्षा-दिवटो १६७, अम्लपित्तहर प्रयोग १८९, आमलकीरमायन ३, शान्ति-चूर्ण ३२, शतपट्यादिचूर्ण २३१.

अनुक्रमणिका

अतिसार — दस्त — ऐंठन (शूल)

दाढ़िमके प्रयोग ४८, दाढ़िमाष्टकचूर्ण ८१, थालकोंके दस्तमें १८५, थिल्यादिचूर्ण २००, रसपपटी २०८, पंचामृतपपटी १००, ऐंठनके उपाय १५, ऐंठनमें १४१, मंत्रदण्डोंमें १०४.

अर्श — बवासीर

बवासीरके लिए २९, ८७, नागकेसर योग १०८, बवासीरके लिए १६३.

अश्मरी-पथरी

पथरीके उपाय ३३, पथरीतोड़ काथ २१२.

आधाशीशी (अर्धावभेदक)

आधा शीशीके लिए ३१, आधाशीशीहर योग १५६.

आमवात — सन्धिवात

शिलाजीत रसायन १, घातनाशक गूगुल १३६, आमवात २३८, महारास्नादिकाथ २३२, सिंहनादगूगुल २३४.

आतंज रोग (ऋतु-दोष)

ऋतुशोधकवटी २३, रजःशुद्धि काथ १२८, महिलाओंके लिए १०६.

उलटी (छर्दी, कैं)

उलटी बन्द करनेके लिए २८, हलायचीका प्रयोग ४६, उलटी नाशक योग ८४.

कृद्धज - (कृद्धिजयत)

कृद्धजके लिए २२, शान्तियोग ३२, कृद्धजमें ५३, मलशुद्धियोग १३४, कोष्ठशुद्धियोग १४६, स्वादिष्टविरेचन १६५, पंचसकार १७१, लवणमास्करचूर्ण १७२, मृदु विरेचन गुटी १७९, मलशुद्धि १९४, शिदारसायन १६८, त्रिफलाचूर्ण २०२.

कामला

कामलाके लिए योग ७, ८, कामलाकी मुफ्त दवा १५४.

कर्ण रोग

कर्णरोगहर तैल २, ड्रेसिंग ऑइल १०६.

कास - खाँसी

खाँसीके लिए योग ५, पंचामृतलेह १७, दाड़िम योग ४८, न सिटने - घाली खाँसो ८५, चन्द्रामृत १६६, सूखी खाँसोंके लिए १८८, लवंगा-दिवटी २१०, खाँसीके लिए २१४.

केशरक्षक प्रयोग

भृंगराजकल्प ३६, गिरते बाल रोकनेके लिए ६१, बालोंके सौन्दर्यके लिए ७४, बाल शरनेपर १९६.

गर्भ-रक्षक प्रयोग

गर्भरक्षक प्रयोग १०६.

ज्वर

शीत ज्वरके लिए २१, संशमनी-गिलोयका घन ६६, ज्वरके लिए

अनुक्रमणिका

उत्तम गोदन्ती ८८, ज्वरहरयोग ९०, ज्वरनाशक २०४, त्रिमु-
कीर्ति २०६.

त्वचाके रोग (चमड़ीके रोग)

ठण्डा मलहम १८, रक्तशोधक चूर्ण २०, रक्तशोधक योग ३०,
चन्दनादितैल ७७, रक्तशोधक हिम ६५, ड्रेसिंग ऑइल १०६, स्ना-
रंजन १०१, सफ़ेद दाग़के लिए ११२, रक्तशोधक योग ११३, गुला-
मलहम १२२, रामयाण मलहम १४६, व्रणशोधक तैल १६१, निर्गुण-
का तैल १६६, इन्द्रलुप्तके लिए ११८.

दमा — द्वास

दमामें उत्तम प्रयोग ३०, दमाके लिए ७५, श्वासहर मिश्रण
१००, सोमकल्प १३६, दमा-श्वास २१४.

दाह — तृपा

शीतलपेय २७, शृषा — दाह ७०, पित्तजनित दाह १०५.

दाँतका दर्द

दाँत आनेके समयके दर्दमें ४२, पायोरियाके लिए ७२, पायोरियामें
९७, दाढ़ दुखनेपर ११९, गुलाबी दन्तमंजन २०७.

दौर्बल्य (अशक्ति, कमजोरी)

शिलाजीतरसायन १, शक्तिवर्द्धकयोग १६, शृंगराजकल्प ३६, इला-
यची-प्रयोग ४६, स्वप्नदोषमें ५९, पौष्टिकगुटी ६५, अश्वगन्धादिचूर्ण ८०,
उत्तेजकयोग १०३, नवजीवनवटी १०४, वृष्यपौष्टिक चूर्ण १२४, वंग-
योग १२९, वाजीकरणलेह १३१, वृद्धदण्डचूर्ण १३२, शीतवीर्यघटी
१५१, गुरीवाँका टॉनिक १५८, 'अपूर्वतैल' १६६, 'रसायनचूर्ण' २०१,

दूधका ममाला २०३, दसम्य शृणुप्रयोग २०६, शरीरकी पीड़ा
(कठोरनके लिए) ७६.

नेत्र-रोग (आँसुके रोग)

नेत्र सूजनके लिए ४०, इलायची प्रयोग ४६, सर्वोत्तम सुरमा ५८,
नेत्रमुखा १५९.

प्रदर

प्रदर रोगपर २, प्रदरहरयटी ६६, संकोचनयोग ६७, प्रदरपिना-
शक चूर्ण ६८, गिडोपचनकी गोम्यो ६३, अद्वयगन्धाकण्ड १२१, प्रदरपर
११२, रक्तप्रदरपर ४३, रक्तमन्त्रक १८४, प्रवालपिष्टि २०५.

प्रमेह (मूत्रविकार)

पलादि चूर्ण १०३, प्रमेहहर चूर्ण १४०, रजत विद्रुम घोंग २०४,
मूत्रलचूर्ण ३८, बहुमूत्रतापर २६.

पसलीका दर्द

पसलीके दर्दमें १८१, दर्दनाशक मलहम १८७.

पाण्डु रोग

रक्तवर्द्धक मिश्रण ३३, नयायन छोह १६८, प्रवालपिष्टि २०५

पेटका दर्द (उदर रोग-वायु)

पेटके दर्दके लिए ६३, पाण्डुचूर्ण ७३, पाचकचूर्ण ८१, मास्कर ९९,
उदरशूलहर अर्क १०८, शूलनाशक योग १२९, चूर्ण १४५,
अपेण्डिमाइटिस पर १८०, कोलरापर १९९, प्रयोग २३३.

अनुक्रमणिका

प्लीहावृद्धि (तिल्ली)

तिल्लीके बढनेपर १४, तिल्लीके बढनेपर १४८.

बालरोग

बालदवा ५७, बालकोंके दस्तके लिए १८५, उच्चारोगके लिए १०७, बालकोंके रोग २३६.

मधुमेह (मीठी पेशाब)

कड़ुआ घूर्ण १३७, मधुमेहपर २३०.

मुखपाक

मुखपाकके लिए शीतल मंजन ७७, शतपथ्यादिचूर्ण २३१.

मुँहासे (खील)

मुँहासे मिटानेके लिए ५५, मुँहासेके लिए ७३.

मेद रोग

मेदनाशकयोग ११, मेदरोगनाशक १५०, मेदनाशकयोग १९१.

यकृत (लीवर) रोग

लीवरके लिए २६, लीवररोगके लिए ४१, तिल्लीवृद्धिपर ९४.

शीतपित्तपर

शीतपित्तके लिए ५५, हरिद्रातण्ड १७७.

शोथ — सूजन

सूजनके लिए ११४, पीड़ाशामकयोग ११७, आरोग्यवर्द्धिनी २१३, सूजनमें १७५, पुनर्नवाचनवटी २११.

स्मरणशक्ति

स्मृतिवर्धकयोग १२, स्मृतिवर्धकयोग ८९, दिमागकी कम-
ज़ोरी १४३.

सर्दी-ज़ुकाम

पुराने ज़ुकामके लिए १४, सर्दीके लिए सर्दीकी गोली ६४.

हिचकी रोग

हिचकी रोगके लिए ६०, हिचकीहरप्रयोग १५७.

हृदय रोग

शिलाजीतरसायन १, हृदयधूलपर १६४, प्रमाकरगुटी १२७,
पुनर्नवायनबटी २११.

विशेष प्रयोग

विच्छूके ज़हरपर ६४, अण्डवृद्धिपर १५३, आयुर्वेदिक चाय ३४,
पीयूष-धारा ३३, स्वरसुधारकयोग १०, शीतला प्रतिबन्धक ६,
विपका उपचार २३७, बालकोंके रोग २३५, पथ्यादिकाथ २३४,
आन्त्रशोथके लिए १३३.





शिलाजीत रसायन

द्रव्य : शुद्ध शिलाजीत, गिलोयका घनसत्त्व, साफ किया हुआ गूगुल ।

विधि : सर्वप्रथम लोहेके इमामदस्तेमें घों लगाकर उसमें गूगुलको बराबर कूटें । कूटनेके बाद उसमें गिलोयका घनसत्त्व मिलायें । फिर शिलाजीत मिलाकर उसे पुनः कूटें जिससे तीनों द्रव्य यथायोग्य मिल जायें । बाद में दो-दो रत्तीको गोली बनाकर छायामें सुखा लेनी चाहिए ।

मात्रा : एक से दो गोली तक, दिनमें दो या तीन बार ।

अनुपान : पानी अथवा दूध ।

गिलोयका घन, शुद्ध शिलाजीत और शुद्ध गूगुल समान भाग लें । इन तीन चीजोंके कल्पको गुजरात-सौराष्ट्रके वैद्य 'जीवितप्रदायोग' के नामसे जानते हैं । ये गोलीयाँ गायके घों में भी ली जा सकती हैं । तब इनका चूर्ण करके गायके घों में मिलाकर खाटें, ऊपरसे दूध दियें । यदि चूर्ण घों में न मिल सके तो चूर्ण मुँहमें रखकर दूध ऊपरसे पी लें ।

यह प्रयोग लम्बे समय तक करना चाहिए । एक-दो बरस तक बराबर करनेसे अनेक रोगियोंको अद्भुत लाभ देखनेमें आया है । इस प्रयोगसे शरीरमें आनेवाली शिथिलता दूर होती है, वायु कम होती है, कफ तथा जलीय तत्त्वके बढ़ने अथवा घटनेसे शरीरमें जो विकार पैदा होते हैं उन्हें यह दूर करके अग्नि-तत्त्वको जागृत करती है । रक्त-कणोंको यह पुष्ट करती है और बढ़ाती भी है । जिगर, मूत्रपिण्ड और पक्वाशयकी दशामें इससे सुधार आता है । इसके सेवनसे भूख बढ़ती है और सातों धातुओं तथा भोजमें वृद्धि होती है ।

इस प्रयोगकी कीर्ति हो जानेपर इसका नाम हमने 'जीवितप्रदा' के स्थान पर 'शिलाजीत रसायन' रख दिया है जो इसका वास्तविक नाम है।

इस प्रयोगमें गिलोय, गूगुल और शुद्ध शिलाजतु तीनोंका मिश्रण है जो दिखनेमें अतीव सरल है परन्तु अत्यन्त गुणकारी भी है। यह योग जीवन-विनिमय-क्रियाको सुधारनेके लिए उत्तम है। और यह प्रत्यक्ष ही है। शरीरमें बढ़े हुए दोषोंको दमन करनेके गुण गिलोय—अमृता—गुडुची—के प्रसिद्ध है। यह दोषोंको दमन करती है और शरीरमें संचित विषकी प्रतिक्रियाको ठण्डा कर देती है। गिलोय त्रिदोष शामक है। गिलोयके स्वरससे बनी 'संशमनी' तो रामबाण बीज है। जीर्णज्वरके बाद कमजोरी दूर करनेके लिए यह योग अनुपम है। आजकल बलरोमाइसिटोन, हेप्टासाइक्लिन आदि कृमिघ्न (ऐण्टोबायोटिक) औषधियोंका प्रयोग किया जा रहा है। लेकिन इनसे शरीर और शिथिल हो जाता है। बबीनाइन—जैसे प्रयोगोंसे चक्कर आने लगते हैं। मनुष्य तो आज मूलमें ही क्षीण होता है, ऊपरसे ये तीक्ष्ण प्रयोग किये जानेपर वह और भी कमजोर हो जाता है। ऐसी अवस्थामें 'शिलाजीत रसायन' उत्तम बलवर्द्धक कार्य करती है।

यह तो गिलोय, गोखरू और आंवलाका कल्प रसायनचूर्ण है और प्रख्यात रसायन कल्प गिना जा सकता है, परन्तु यह प्रयोग तो बहुत लम्बे समय तक करना पड़ता है तभी उसके गुणोंका लाभ उठाया जा सकता है। हमारी दुष्टिमें इस रसायन चूर्णके स्थानपर शिलाजीत रसायन अधिक उत्तम योग है। गूगुल वायु-नाशक है, रोपण है, और पीष्टिक होनेके साथ-साथ उत्तम शोषक है। उपदंश, प्रमेह, आम-वात, कण्ठमाल आदिमें तथा रक्तमें अम्लतत्त्व बढ़ जानेसे उसके विकारका नाश करता है। गूगुलमें देहका रंग निखारने तथा कान्तिवर्द्धनका गुण भी है। रक्तमें श्वेत कणोंको यह बढ़ाता है। आर्तव जनक है। उत्तम रसायन और दीपन है तथा कृमिघ्न है। इसीलिए धूपमें भी प्रयोग किया जाता है। दीपन और वातानुलोमक होनेसे आन्त्रोंको—वास करके ही-

रात्रोल और इन्द्रजीके साथ दिया जाता है ।

गिलोय रसमें कड़वी किन्तु गुणमें गरम है और सुपाच्य है । त्रिदोष नष्ट करने के बाद घटाती है और रसायन है । रक्तमें लाल कणोंको बढ़ाती है । मातों धातुओंको वृद्धि करती है । विपाकमें मधुर होनेसे पित्त-शामक है । विशेषकर रस, रक्त, मेद और वीर्यपर इसका प्रभाव बहुत होता है । मूत्र साफ़ लाती है । ज्वर और उसके कारण आयी दुर्बलता दूर करनेमें रामबाण है । गिलोयसत्त्वके स्थानपर गिलोयका स्वरस अधिक गुणकारी रहता है, ऐसा हमारा अनुभव है ।

शिलाजीतके गुण तो अपार हैं । रक्तके दबावको यह कम करती है । नया जीवन देती है । धातु-वृद्धि करती है, वीर्यको शुद्ध करती है । भयु-प्रमेह आदि रोगोंमें जहाँ ओज और धातु क्षीण हो जाते हैं वहाँ इसका प्रयोग उत्तम रहता है । मूत्र साफ़ लानेके साथ-साथ यह आयु भी बढ़ाती है । शरीरमें आनेवाली किसी भी प्रकारकी निषिलताको यह अवश्य मिटाती है । इसमें उत्तम रसायनका-सा प्रभाव होता है ।

आयुर्वेदके अधिकतर ग्रन्थ तो शिलाजीतको सर्वरोगहर मानते हैं । इसलिए शिलाजीत, गिलोय और गूगुलका संयोजन निस्सन्देह उत्तम कोटिका है । इतना ही नहीं, यह प्रतिदिनकी चिकित्सामें व्यवहार करने योग्य उत्तम योग है । निम्न अवस्थाओंमें यह विशेष रूपसे हितकर रहता है, ऐसा हमारा अनुभव है ।

१. किसी भी प्रकारके ज्वर अथवा अन्य किसी बीमारीके बाद आयी दुर्बलता दूर करनेके लिए यह अति उत्तम है । चारसे छह भास तक इसका सेवन करना चाहिए ।

२. किसी भी प्रकारकी शल्य-क्रियाके बाद शरीरकी शक्ति फिर लौटा लानेमें यह उत्तम कार्य करती है ।

३. आजकल युवक वर्गमें स्वप्नदोषकी शिकायत बहुत है । हस्तदोष-द्वारा आयी हुई कमजोरीकी भी शिकायत सुननेमें आती है ।

ऐसी अवस्थामें आने दिये प्रयोग क्रमांक ५९ के साथ शिलाजीत रसायनका व्यवहार उत्तम प्रभावकारी रहेगा ।

४. प्रमेह, मधुमेह, उष्णदात, घातुसाव, वायुविकार, मूत्र-विकार और धीर्य-विकारमें यह बंधुत गुणकारी है । गुर्दा (किडनी) को भी बल देती है ।

५. स्त्रियोंके कमरका दर्द, साव, सोमरोग, रक्त-प्रदर आदि विकारोंमें देनेसे शिलाजीत रसायन योनिमार्गको बल देती है और गर्भाशयको शुद्ध करती है । हिस्टोरियामें इसे ताप्यादिलोहके साथ देनेसे विशेष प्रभाव होता है । श्वेत प्रदरमें अशोकारिष्ट, लोघ्रासव, पत्रांगासवमेंसे किसी भी एकके साथ एक मास तक देनेसे लाभ करती है । हाथ-पाँवकी कठन या सुन्न हो जाना और तन्द्रा आदि दोषोंको दूर करके स्फूर्ति प्रदान करता है ।

६. आमवातमें अन्य विकिरसाके साथ चालू रखनेसे मूत्र-शुद्धि करके कमजोरी दूर करती है ।

७. अस्थि-भंग अथवा अन्य किसी कारणसे आयी हुई कमीमें यह रसायन उत्तम रोपण करके शक्ति-युक्त करती है ।

८. शिलाजीत रसायनका प्रोस्टेट ग्लैंडकी वृद्धिमें भी उपयोग करनेसे बहुत लाभ पहुँचता है । वृद्धावस्थामें प्रोस्टेट ग्रन्थि बड़ जानेपर मूत्र सम्बन्धी अनेक कष्ट होने लगते हैं : कभी मूत्र बहुत आने लगता है कभी कठिनतासे आता है । शिलाजीत रसायन दो-दो गोली दिनमें तीन बार निम्न पाँच चीजोंके चूर्णके साथ देगा बहुत लाभ पहुँचाता है—

| | | |
|-----------|---|------|
| वंशलोचन | १ | तोला |
| वंगभस्म | १ | तोला |
| कौबके बीज | १ | तोला |

मेंघी १ तोला

गूलरका घनसत्त्व १ तोला

उपर्युक्त पाँचों द्रव्योंको मिलाकर दो-दो आना भर देनेमें प्रोस्टेट ग्लैंडकी वृद्धिमें लाभ करता है। प्रोस्टेट वृद्धिमें चन्द्रप्रभा लीहशिलाजीत-युक्त भी अच्छा काम करती है।

कई बार फोड़े, फुन्सी, दाद, खुजली रक्तकुष्ठ होनेसे शरीरपर दाग रह जाते हैं। तब पुनर्नवाका घनसत्त्व शिलाजीत रसायनके साथ छहसे आठ मास तक दें। काला दाग, बितकवरे, शीतलाके दाग, और रक्तको अगुद्धिमें भी अन्तर आयेगा। यह प्रयोग अनुभूत है।

रक्तका दबाव भारी हो, सारे शरीरमें कटन होतो हो, सिर दुखता हो, घूमनी आये तब शिलाजीत रसायनको चतुर्मुख रसके साथ देनेसे तत्काल प्रभाव करती है, रक्तका दबाव कम करके अन्य विकारोंको भी दूर करती है।

वृद्धावस्थासे आयी कमजोरीके कारण चकान लगना, सन्धियोंका भारी होना, चलनेमें साँस फूलना, मीठा-मीठा ज्वर बना रहना, इन सबमें शिलाजीत रसायन छह माससे एक वर्ष तक लगातार लेनेसे उत्तम असर करती है। पेट साफ़ होता है, चकान, कमजोरी दूर होकर शरीरमें तरावट रहती है। रुधिरता व वायु दोनों नष्ट होकर शरीरकी कान्ति और भोज बढ़ाती है।

यह एक सीधा-सादा और लाभदायक प्रयोग है। सब लोग इसे बनाकर प्रयोगमें ले सकते हैं।

२

कर्णरोगहर तैल

लहसुनकी दो या तीन कली साफ़ करके तैलमें पकाकर उस तैलकी

घरेलू दवा

बूँदें कानमें डालनेसे कानके बड़े हिस्सेका विकार दूर होता है। कानमें अधिक दर्द होता हो तो बालकका मूत्र पाँच-सात बूँद डालनेसे आराम हो जाता है। अथवा तिलका तेल चौथाई तोला, अदरकका रस आधा तोला, मधु चौथाई तोला और सेंधा नमक दो रत्ती मिलाकर गरम करके उसे कानमें डालनेसे कानका दर्द आराम होता है। खानेमें खटाईका परहेज आवश्यक है।

३

आमलकी-रसायन चूर्ण

अम्लपित्त की शिकायत अधिक देखनेमें आती है। खानेके बाद अथवा पहले खट्टी डकारका आना, छातीमें जलन, नाभिके नीचे हल्का दर्द, अजीर्ण गैस, अपच, कभी उलटी करनेकी इच्छा होना और खट्टी उलटी होना अम्लपित्तके लक्षण हैं। इन सब शिकायतोंके साथ कभी-कभी शरीरमें चकते हो जाते हैं। इन सबके लिए उत्तम औषधि आंवला है। ताजे आंवलोंको छायामें सुखाकर उनका चूर्ण करके, ताजे आंवलोंके रसकी भावना देकर सुखा लें। तैयार चूर्णको आमलकी-रसायन चूर्ण कहते हैं। आंवलेके रसकी जितनी अधिक भावना दी जाये उतना ही ज्यादा गुणकारी चूर्ण बनेगा। ७ से २१ भावना तक दिया हुआ चूर्ण लेना चाहिए। प्रथमतः औषधि-निर्माता भी इस चूर्णको बेचते हैं। प्रतिदिन ४ से ६ रत्ती प्रातः-सायं लेना चाहिए, पानीसे अथवा दूधसे जिस प्रकार भी अनुकूल पड़े। इससे पित्त शान्त होता है। थोड़ा प्राकृतिक विटामिन सी० इसमें असली रूपमें रहता है। इसके नियमित सेवनसे बाल काले, सुन्दर तथा लम्बे होते हैं, त्वचा चमकदार बनती है, शरीरमें शीतलता रहती है, रक्त बढ़ता है और शुद्ध होता है। रोगी तथा स्वस्थ भी आमलकी रसायन ले सकते हैं। इससे रोगीका रोग दूर होता है और निरोगी अधिक तन्दुरुस्त होता है।

भोजनके साथ दालमें ६ से १२ रत्ती चूर्ण मिलाकर लेनेसे नयी ताकत आती है । दाँत मजबूत बनते हैं । दृष्टि स्वच्छ व तेज होती है । पित्त-विकार व पित्तप्रकृतिवालोंके लिए उत्तम औषध है ।

४

अनिद्रा दूर करनेका उपाय

नींद न आनेके अनेक कारण हैं जिनमें कुछ प्रमुख मानसिक कारण होते हैं । मानसिक कारण दूर करना चाहिए । बाज़ारमें नींदकी टिकिया मिलती है, वह कभी नहीं लेनी चाहिए, उससे और तरहके भी रोग हो जाते हैं ।

१. कूष्माण्ड (पेठा)का रस १० तोला निकालकर उसमें शक्कर मिलाकर पीनेसे अच्छी नींद आती है । २. रक्तके ऊँचे दबावके कारण नींद न आवे तो सर्पगन्धा चूर्ण दिनमें २ से ३ बार लेना चाहिए । और भोजनमें नमक नहीं लेना चाहिए या कम मात्रामें लेवे । ३. हार्ड ब्लड प्रेशर अर्थात् रक्तका दबाव ऊँचा हो तो चन्द्रावलेह प्रातः-सायं आधासे १ तोला तक, दूधके साथ लेनेसे अधिक लाभ होता है ।

५

खाँसीके लिए प्रयोग

बारम्बार खाँसी और सर्दी होती हो तो सोंठ-जैसी ओषधि ही नहीं । सोंठ कफको नष्ट कर देती है । आयुर्वेदमें इसे 'महोषध' विशेषण दिया है । बम्बई, कलकत्ता, मद्रास जैसे कफप्रधान देशमें इसका हमेशा उपयोग हितकर है । सोंठका उपयोग करनेकी सरल पद्धति नीचे बतायी है—

घरेलू इलाज

●

सोंठका दो-आना-भर चूर्ण लें । धीको गरम करके उसमें गुड़के टुकड़े डालकर जब एकरग बन जाये तब सोंठका चूर्ण डालकर हिला दें । तब एक गोला बन जायेगा । उसे प्रातःकाल खाली पेट लें । सहीं तथा बारम्बार छोक आनेमें यह प्रयोग अति लाभदायक है ।

६

शीतला-प्रतिबन्धक

आजकल जहाँ-तहाँ शीतला रोगका उपद्रव बहुत बढ़ गया है । यह घेपी दर्द घातक है । इसके लिए एक लाभकारी प्रतिबन्धक उपाय यह है कि जंगली केलेके बीज हर रोज आठ दाने लेकर पानीके साथ निगल जायें, या उसका चूर्ण करके मधुके साथ घाटें । यह एक प्रभावकारी धस्तु है जो शीतलामाताके कोपको रोकती है । माता निकलनेके पश्चात् इसको दे सकते हैं । बड़ी-बड़ी संस्थाओंको इसका प्रचार करना चाहिए । ८ से ९ दाने तक लेकर चूर्ण करके सुबह-शाम दो बार मधुके साथ घटानेसे उसका असर १ वर्ष तक रहता है । एक सप्ताह प्रयोग करना चाहिए । बालकोंके लिए अनुपातसे आधी या कम मात्रा कर दें ।

७

कामलाके लिए प्रयोग

सोडा बाइ कार्ब, यवक्षार, प्रत्येक आठ-आठ तोला, त्रिकला १६ तोला, सोधा हुआ पारा, गन्धककी कज्जली ८ तोला कज्जलीमें अन्य द्रव्योंका बराबरीक चूर्ण मिलाकर रखें । ४ से ८ इत्ती तक दिन में ३ से ४

बार त्रिफला-व्याघ्रके साथ देना चाहिए ।

घी तथा चिकनी वस्तुएँ न लें । गन्नेका रस, नारियलका पानी, बिना मक्खनकी छाछ लेनी चाहिए । कामलाके लिए यह उत्तम प्रयोग है ।

८

कामलाके लिए प्रयोग-२

आंवला, सोंठ, काली मिर्च, पीपर, हल्दी और उत्तम लौहभस्म, ये दवाइयाँ सम भाग लेकर मिला लें ।

मात्रा—दो आना-भर सुबह, दोपहर और सायंकाल मधुके साथ लें । कामलाका उग्र प्रकोप भी ३ से ७ दिनमें शान्त हो जायेगा । यह अनुभूत प्रयोग है ।

ऐसे ही प्रयोग क्रमांक २३१ का शतपथादिचूर्ण लेनेसे भी लाभ होता है ।

९

गन्धकवटो (लशुनादिवटो)

शुद्ध गन्धक, लहसुनकी छिली हुई कली, भुना जीरा, पीपर, सोंठ, मिर्च काली, सेंधा नमक और संचल ये सभी बराबर भाग ले लें ।

लहसुनकी छोड़कर अन्य द्रव्योंका कपड-छान चूर्ण करके लहसुनमें पोंटकर बादमें नीवूका रस डालकर अच्छी तरहसे घुटावें, फिर चनेके बराबर गोली बना लें । गोली पानीके साथ आवश्यकतानुसार लें । पेटका

घरेलू इलाज

६

दर्द मिटता है। अजीर्ण दूर होता है। अतिसार, उलटी, कॉलरामें भा लाभ करती हैं। रक्तके ऊँचे दबाववालेको लहसुनको यह प्रयोग लाभकर है, स्वादमें भी उत्तम होती है। पेटकी गैस कम करनेके लिए रामबाण है।

१०

स्वरसुधारक प्रयोग

१. कच्ची होंग १ तोला और देशी कपूर १ तोला लेकर दोनोंको पीसकर रत्ती-भरकी गोली बनाकर मुँहमें रखकर चूसनेसे दवासका उठता वेग शान्त होता है। खाँसी कम हो जाती है। छातीका, पादरोंका शूल मिट जाता है। दाँतके कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

२. सैन्धव नमकका टुकड़ा मुँहमें रखकर धीरे-धीरे चूसनेसे कफका जमाव गलेमें-से दूर होकर खाँसीमें आराम मिलता है।

३. धूक निगलनेपर गलेमें दर्द हो, सूजन मालूम पड़े तो तुरन्त दिनमें दो बार सेंधानमकके गरम पानीसे कुत्ला करें। यह एक घरेलू उपचार है जिसकी प्रशंसा गलेके स्पेशियलिस्ट भी मुक्तकण्ठसे करते हैं। गला धँस गया हो तो मुँहमें शीतल चीनी रखकर चूसें — इससे आवाज खुल जाती है।

४. सभी प्रकारकी खाँसीके लिए एक उपयोगी प्रयोग बतलाते हैं। लौंग, कत्या, इलायची, बहेड़ाकी छाल, मुलहठी और मरिच ये छह चीजें बराबर लेकर—इसीके बराबर मुलहठीका सौरा लेकर कूट लें। फिर मधुमें मिलाकर गोली बना लें। इन गोलीयोंको चूसनेसे अधिक लाभ होता है।

५. गलेमें बाल अटक जानेके रोगमें शक्कर, मक्खन, मधु, दासा और शीतल चीनी मिलाकर खानेसे तुरन्त लाभ होता है।

मेदनाशक प्रयोग

मेदा—चरबी बढ़नेकी शिकायत अधिक पायी जाती है । उसके लिए मधु, जलका प्रयोग उत्तम है । विशेषकर ग्रीष्मऋतुमें अधिक लाभदायक है । सेवन-विधि इस प्रकार है—डेढ तोला गरम पानीमें शुद्ध मधु ३ तोला डालकर एक प्यालेमें-से दूसरे प्यालेमें डालकर मिश्रित करके पी लें । प्रतिदिन प्रातःकाल ऐसा करनेसे मेद रोगके लिए अति लाभदायक है । नियमित और मर्यादित आहार-विहार करना चाहिए ।

स्मृतिवर्द्धक प्रयोग

विद्यार्थी, वकील, लेखक, प्रोफेसर वगैरह-जैसे दिमागी काम करनेवाले वर्ग मानसिक यकावट और स्मरणशक्तिके अभावकी बातें करते हैं । उनके लिए—गिलोय, घ्राह्मी, शंखाहूली, वच, हरड, भांगरा, अपामार्ग, जटाभांसी, कूठ समभाग लेकर कूट लें । दो आना-भर प्रातःकाल दूधके साथ लेवें, पेट साफ़ होगा, स्मरण-शक्ति बढ़ेगी । नेत्रोंको बल मिलेगा । यह एक उत्तम प्रयोग है । दिमागी कार्य करनेवालोंको विशेष उपयोगी ।

अनिद्राके लिए

बढ़िया पीपलामूलका चूर्ण दो आना-भर गुड़के साथ मिलाकर चाटें या पीपलामूलका चूर्ण दूधमें उबालकर पी जावें । दूधमें घी लें । भोजनो-

परान्त अंगूरासव आधासे १ औंस तक पानीके साथ लें । पाँचोंके तलबोंपर तेलकी मालिश करें । रातको भात, दूध, घी-जैसा स्निग्ध आहार लें । वायुकारी चीजें न लें । अनिद्रा-रोग रक्तके दबावसे होता हो तो सर्पगन्धा बहुत प्यादा लाभ करती है । इसका चूर्ण ४ रत्ती सुबह-शाम लेनेसे लाभ होता है । अथवा शंखावली, भांगरा, बच, बाह्यो, सर्पगन्धा, डोडो (जोधन्ती) इन चीजोंको समभाग कूटकर ४-६ रत्ती सुबह-शाम दो बार लेवें । मानसिक शान्ति रहती है । घरमें स्त्रियोंको मानसिक अवसादकी हालतमें देनेसे, होनेवाले हिस्टीरिया, उन्माद, चक्कर आदिमें विशेष लाभ पहुँचाती है । फ़िटको रोकती है । अनेक प्रकारके मानसिक रोगोंमें यह प्रयोग लाभदायक है ।

१४

पुराना कफ शान्त करनेका उपाय

कामफल छाल और तालीसपत्र प्रत्येक २-२ तोला लेकर ८ तोला पुराना गुड़में कूटकर छोटी बेरके बराबर गोलो बना लें । २-४ गोलो गरम पानीसे सुबह-शाम लेवें । पुरानी व विकृत हुई सर्दी मिटती है । कफके साथ श्वास, दम भी रहे तो ऊपरके चूर्णमें भारंगीमूलका चूर्ण २ तोला और गुड़ ८ के बनाय १२ तोला लेवें, बहुत ही अकसोर दवा है ।

१५

मरडा (ऐंठन) का उपाय

माजुफल, हरड़, कपूर, आवला प्रत्येक १-१ तोला लेकर आधा

तोला केसर बारीक करके गुलाबजलमें घोटें, फिर उड़दके दानेके बराबर गोली बना लें। १ गोली रातको छाछके साथ लें। ऐंठन, पुरानी ऐंठन इस दवासे तुरन्त मिटती है। गेहूँकी चीजें न साथें।

१६

शक्तित्वर्द्धक प्रयोग

तालमसाना, शतावरी, अश्वगन्धा और शंखपुष्पी प्रत्येक ढाई तोला और मुलहठी ५ तोला लेकर बारीक कपड़-छान चूर्ण कर लें।

अनुपान : दूध, धारोष्णदूध या जल अथवा फलोंके रसके साथ आधा तोला सुबह-शाम लें।

यह चूर्ण शरीरमें रस-रसतादि धातुओंका अच्छी तरह पोषण करता है। वीर्य तथा बल, स्मृति, उदसाहको बढ़ाता है। यह सस्ता और उत्तम रसायन है।

यह चूर्ण लेनेसे पहले पेट साफ़ कर लें और सप्ताहमें एक या दो बार त्रिफला या हरड़-जैसे चूर्ण लेने चाहिए।

विशेष टिप्पणी :—छोटे बालकोंका गठन कमजोर हो तो दें, लाभ होगा। सगर्भा स्त्रीके, इसका नियमित सेवन करनेसे बालक हृष्ट-पुष्ट और तन्दुरुस्त तथा गौर वर्णका होगा। प्रसूता स्त्रीको देनेसे दूध खूब आता है। नवयुवकोंके शुक्र-साव आदि दोषोंमें विशेष लाभदायक। किसी भी बीमारीके पश्चात् देनेसे पोषण कार्यको बल देकर रक्त-मांस बढ़ाता है। कमजोरी बहुत हो तो सुबह-शाम सुवर्णमाक्षिक, मण्डूर और प्रवाल-पिष्ट प्रत्येक २-३ रत्ती लेकर मिलावें फिर पुड़िया बनाकर मधुसे चाटें।

ऐसे सरल व सुन्दर प्रयोग बहुत ही लाभ करते हैं। रोगी-निरोगी

घरेलू इलाज

सबके लिए यह चूर्ण है। दो-चार महीने इसका नियमित सेवन करनेसे विशेष स्थायी लाभ होगा। सभी ऋतुओंमें उपयोगी।

घीयको अधिक पुष्टिके लिए इसमें गोसरू, कोंचबीज २॥-२॥ तोला मिला सकते हैं। रक्तमें शीतलताके लिए ईशबगोल मिला सकते हैं और कोष्ठ अधिक कठिन हो तो हरड़ २॥ तोला मिलावें। यह प्रयोग उत्तम रसायन है। पित्त शान्तिके लिए घी-शङ्करके साथ लें। कफप्रधान प्रकृतिके लिए मधुमें ले सकते हैं। वायुप्रधान प्रकृति हो तो दूध या दूधमें महानारायण तैल ५ से १० बूँद तक डालकर ऊपरसे ले सकते हैं।

मलमें आम-विकास बहुत हो तो पहले कोष्ठको साफ़ कर लें, आम दूर हो जाये फिर ऐसे प्रयोग करें।

१७

पंचामृत चाटन (माजून)

सोंठ, कालोमिर्च, पीपर और सैन्धव प्रत्येक १-१ तोला लें। फिर काली द्राक्षा ४० तोला लेकर उसमें-से बीज निकालकर बाकी द्राक्षमें उपरोक्त धूर्ण मिलावें और घोंटकर बोतलमें भर लें। आधासे १ तोला तक सुबह-शाम चाटें। इससे अरुचि, कफ, वायु, क्रिक्काश, वमन, सर्दी, खाँसी, कब्धियत और वायुकी चूक ठीक होती है। हरेक शिकायतको मिटाकर पेटको साफ़ रखनेमें यह अकसीर है।

१८

ठण्डा मलहम

शिक अक्विसाइड (यशद भरम) २॥ तोला, कपूर १॥ तोला लेकर

चारीक कर मिला लें । बादमें एक कटोरमें बेसलीन २ सोला थोड़ा गरम कर उसमें ऊपरकी चीजें मिलाकर ठण्डा कर लें । जब मलहम रूप हो जाये तो डिब्बीमें भर लें । गरमीके दिनोंमें या गरमीसे पड़े छाले, फोडे आदिपर यह मलहम बहुत लाभकारी होता है । जलनेके बाद दाग रह जाये तो उसके लिए बहुत उपयोगी है ।

१९

दाद का मलहम

फिटकिरी १ भाग, सुहागा १ भाग और गन्धक १ भाग, तीनोंको एक साथ घोंटकर थोड़ा-सा नौबूका रस डालकर घोंट लें । रातको दाद-वाली जगहपर मलहम लगायें । सुबह थोड़े गरम पानीसे साफ़ कर लें । किसी भी प्रकारका दाद हो, जड़-मूलसे नष्ट होकर चमड़ी साफ़ हो जाती है । स्थानिक स्वच्छता अनिवार्य है ।

इस दवाको लगानेमें थोड़ी-सी जलन होती है लेकिन फिर हमेशाके लिए आराम हो जाता है । यह बराबर होनेवालाका पक्का दर्द है । इसके साथके लिए आगे दिया हुआ रक्त-शोधक प्रयोग करें । दाद या अन्य रक्त विकारोंमें केवल बाहरी प्रयोगसे पूर्ण लाभ हमेशाके लिए नहीं होता । अतएव अन्दरसे पून साफ़ करनेकी दवाइयाँ भी देनी चाहिये । खुजलीमें दूर्वास्वरस लगानेसे भी शान्ति मिलती है ।

२०

रक्तशोधक चूर्ण

तेलमें तली हुई और रक्त बिगाड़नेवाली चीजें अधिक मात्रामें खानेसे

रक्तमें अम्लता बढ़कर फोड़ा, फुंसी, खुजली-खसरा, सहित कब्जियत, तथा बारीक ज्वर हो आता है। उसके लिए यह प्रयोग बहुत अच्छा है। मजीठ, गुलाबके फूल, निशोय, प्रत्येक १। तोला, ५ तोला सनायपत्ती साफ़ को हई, २० तोला चीनी, सबका कपड़-छान चूर्ण कर लें। चौथाई तोलासे आधा तोला तक पानीके साथ दिनमें एक या दो बार लेनेसे ऊपरकी सभी शिकायतें दूर होकर रक्त शुद्ध होता है।

२१

शीतज्वरका उपाय

करंजके बीज भूनकर बारीक चूर्ण कर लें। १५ तोला करंजके चूर्णमें ५ तोला पीपरका चूर्ण मिलाकर मधुमें घोंटकर चनेके बराबर गोली बना लें। २ से ४ गोली पानीके साथ लें। लेकिन दवा लेनेके पहले पानी लें। यह उपाय मलेरिया ज्वरको मिटानेके लिए रामबाण औषध है।

२२

कब्जियतके लिए

वात प्रकृतिवालेको विशेष करके कब्ज रहा करती है। उसके लिए भुनी होंग, ऐलिया (एलुवा) और रेबन्द चीनी, प्रत्येक १-१ तोला लेकर सबकी बारीक घोंटकर फिर चनेके समान गोली बना लें। १ से २ गोली गरम पानीके साथ लेनेसे कब्ज, वायु, रक्तविकार, मलदोषको मिटाकर पेट साफ़ करती है।

ऋतु-शोधक बटी

शुद्ध ऐलुवा १ तोला, शुद्ध टंकण आधा तोला और भुनो हींग आधा तोला तीनोंको मिलाकर पानीमें घोटकर गोली बना लें। २ से ४ गोली दिनमें २ से ३ बार लेवें। इसके सेवनसे कठिनतासे होनेवाला ऋतु-छाव, पीड़ाके साथ भी ऋतु साफ़ न आना—दूर होकर खुलकर मासिक आता है। ऋतु-समयसे थोड़े दिन पहले लेनेपर ज्यादा लाभ होता है।

ठण्डा (शीतल) मंजन

जब मुंह आ जाये या छाले पड़ें तब कत्था डेढ़ तोला, इलायचीके बीज आधा तोला, शीतल चीनी १ तोला और मुलेठी १ तोला मिलाकर सबका बारीक कपड़-छान चूर्ण करके मुंहमें लगानेसे मुंहके छाले दूर हो जाते हैं। मुंहमें छालोंपर लगाकर दो मिनिट रखकर कुत्ते कर लेवें।

पार्श्वशूलके लिए

छातीकी पसलीमें बारम्बार पीड़ा होती हो तो साबर या मृगके सींग-की भस्म, जो साबरशृंग या मृगशृंग भस्मके नामसे आती है, २ से ३ रत्ती मधुके साथ ३ बार चाटनेसे अच्छा लाभ होता है। यह प्रयोग ७ से १० दिन तक करें। साबरशृंगको पत्थरपर पानीमें घिसकर दुखती जगहपर

उसका लेप लगावें । पार्श्वशूलके अनेक कारण हैं । समयोचित उसका निदान भी आवश्यक है ।

२६

लीवरके लिए प्रयोग

घी कुँवारकी छाल (ग्वारपाठा) उतारकर अन्दरका गूदा हल्दी और सैणध नमकसे लेवें । इससे पेटके कठिन दर्द भी ठीक हो जाते हैं । हर रोज रहनेवाले बारीक ज्वर, तिल्लीका सराब होना, दाह, मूत्रकी जलन, मन्दाग्नि और कब्जको भी मिटाता है । शरीरकी गरमी दूर करता है । जो यह प्रयोग स्वयं न कर सकें वे भोजनके बाद कुँवारसे बने हुए कुमार्या-सब आधा आँस और उतना ही पानी मिलाकर दोनों समय लें तो बँसा ही लाभ होगा ।

ग्वारपाठका एक दूसरा प्रयोग भी है । अग्निसे जलनेपर, जलो हुई जगहपर कुँवारका टुकड़ा बाँधनेसे बरफ-जैसी ठण्डक मिलती है । फफोला नहीं छठने पाता । कुँवारके पत्ते हाथ-भर लम्बे होते हैं । किनारेपर काँटे होते हैं । उन्हें दोनों तरफसे निकालकर ऊपरकी छाल निकालकर अन्दर-का गूदा काममें आता है ।

२७

शीतल पेय

२ तोला पकी हुई इमली २० तोला पानीमें मिलाकर घोलकर उसमें ४ तोला शक्कर और काली मिर्च, लवंग, सज तथा कपूरका सैयार सूर्ण,

२ से ४ आना-भर मिलाकर पीनेसे प्यास, अर्श, मन्दाग्नि, वे
होकर भूख खूब लगती है । अर्श दूर करनेका उत्तम उपाय है ।

२८

उलटी बन्द करनेके लिए

कपूर कच्चीका चूर्ण करके ४ से ६ रत्ती-भर पानीके साथ
उलटीका वेग बन्द होता है । इसकी गोली भी बनायी जा सकती है ।
चूर्णको गुलाब जलमें घोंटकर २-२ रत्तीकी गोली बना ली । दो-
घोड़े-घोड़े समयपर देनेसे उलटीका वेग कम हो जाता है । इ
रिपुवटी कहते हैं ।

२९

बवासीर (अर्श) के लिए प्रयोग

मनुष्य के अनियमित आहार-विहार करनेसे अग्नि (पाचन)
विगड़कर अर्श, संग्रहणी, अतिसार, पतले दस्त इत्यादि रोग पैदा
है । खाया हुआ भोजन अगर ठीकसे पच जाये और बराबर
लगे तो यह रोग नहीं होता । अर्शके रोगियोंको पेट साफ रखना चाहिए ।
इसके लिए प्रतिदिन रातको स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण चौघाई तोला
पानीके साथ लेवे ।

२—अर्श (बवासीर) में खून गिरता हो तो असली नागके
दो आनाभर दिनमें तीन बार पानीसे लेना चाहिए । इससे खूनका
बन्द होता है और पित्त शान्त होता है ।

घरेलू इलाज

३—अर्शके ऊपर लगानेके लिए स्थानिक प्रयोगानुसार एरण्ड (रेंडी) का तेल बहुत अच्छा उपाय है। नियमित लगानेसे अर्श सूखता है।

४—अधिक गिरते हुए छूनको रोकनेके लिए 'निरंजनफल' नामकी वनस्पति बाजारसे लेकर पानीमें भिगो दें फिर दबाकर इसका रस निकालकर एक प्याला-भर पीवें। इससे बहुत हुआ रक्त या गिरता हुआ छून दोनों बन्द होते हैं। स्त्रियोंके लिए भी रक्तप्रदरमें और अति रक्तसावमें नागकेशरके चूर्णको दो आने-भरकी मात्रामें निरंजनफलके रसके साथ देनेसे भी लाभ होता है। बम्बईके बाजारोंमें निरंजन फल 'घायना फ्रूट' के नामसे भी मिलता है।

५—अर्शरोगीके लिए मूरण जमीकन्द बहुत अच्छी चीज है। नवरात्रिके नव दिनोंमें इसका प्रयोग होता है। मूरण बाजारसे लाकर साफ़ करके घीमें तल लेवें फिर ऊपरसे सेंधा नमक, काली मिर्चका चूर्ण डालकर सुबह-सायं लेवें। नवरात्रिके नव दिनमें मात्र मूरणपर आधारित रहकर अर्शके सैकड़ों रोगी अच्छे होते देखे गये हैं। अर्श रोगीके लिए मिर्च (लाल), तेल, खटाईका सेवन बिल्कुल वर्जित है। जितना हो सके छाछ (मट्ठा) अधिक लेवें। और पीपर, पीपरामूल, चव्व, बित्रक और सांठ ये पाँच चीजोंके चूर्ण (पंचकोल) को दो आना-भर नियमित छाछके साथ दो बार लें। इससे अग्नि प्रदीप्त होगी, पुराक पचेगी और अर्श होनेसे रक्त जायेगा।

अर्शके रोगियोंके लिए ऊपरके प्रयोग विशेष अनुमूत हैं।

३०

दमामें उत्तम प्रयोग

दमा बहुत दुःखदायी व्याधि है। जब इसका अधिक आक्रमण हो और श्वास बहुत बढ़ा हो तो सोमलता नामकी वनस्पतिका चूर्ण करके

रंगें । दो कप (प्याले) पानी एक पतेलीमें रखकर उबालें । पानी उबल जाये तब डेढ़से दो माशा (१२ से १६ रत्ती-भर) सोमचूर्ण डालकर उतारकर ढक दें । थोड़ी देर बाद उसे कपड़ेसे छान लें और साधारण गरम (कुनकुना) पीनेको दे दें । दमाका बेग शीघ्र शान्त हो जायेगा । दमाके रोगियोंको सूर्यास्तसे पहले हलका भोजन कर लेना चाहिए । देरसे व भारी भोजन नहीं करना चाहिए । पेट हमेशा साफ रखना चाहिए । कब्ज न रहनी चाहिए । दमाके रोगी मधुके साथ द्वासकुठार रस ३-३ रत्ती-भर सुबह-शामको वासावलेहके साथ लें तो बहुत आराम मिलता है । नित्य वासोमुह प्रातः वासा रस (अडूसा) १ चम्मच, अदरकका रस १ चम्मच और मधु (दाहद) १ चम्मच मिलाकर चाटें तो कफ नहीं बढ़ता । भोजनमें दीपक पाचक द्रव्य—मूँठ, मिर्च लेवें । इन चीजोंको लेनेसे कफ विकृत होकर अटक जाता है । भोजनके बाद चन्द्रामृत रसकी दो-दो गोलियाँ पानीसे लेनेसे विकृत कफ घनना बन्द होता है ।

३१

वातशामक तैल

लहसुनकी कली छिली हुई १० तोला, देशी तेल ८० तोला, लोहेकी कढ़ाईमें दोनोंको पका लेवें । फिर उसमें तारपीन तेल ४ तोला, कपूर ५ तोला मिला लें । दर्द-पीड़ाके साथ अगर वायुका असर हो तो उस स्थानपर लगावें, लाभ होगा ।

३२

शान्ति चूर्ण

ईसबगोलकी भूसी, हरड़, मुलहठी समभाग लेकर कूट लें ।

प्रतिदिन पोषार्द्रसे आधा सोला तक घनी मिश्रित दूधके साथ लें। प्रातः भी ले सकते हैं। इससे कोष्ठमें ठण्डक रहती है। अधिक पसीना होता हो तो रक जाता है। दिमागको शान्ति व आराम मिलता है। कम्बिज्यत दूर होती है। गरमीके अंगरसे होनेवाले दस्त बन्द करनेके लिए रामबाण उपाय है। छोटे बच्चोंके लिए इस प्रयोगकी मात्रा ४ से ६ रत्ती दिनमें २ से ३ बार हो सकती है।

३३

पोयूपधारा

पिपरमिष्ट फूल, अजवाइनके फूल और कपूर, तीनों समभाग मिलाकर दीधीमें अच्छी प्रकार हिलाकर रसों इसीको पोयूपधारा कहते हैं। इसमेंसे बड़ोंको ५ बूँद पानीमें मिलाकर दें; छोटे बच्चोंके लिए १ से २ बूँद दें। इससे अनेक रोग मिटते हैं। हँजे (कालरा) में यह दवा रामबाण है। मच्छर व बिच्छीके टंकपर भी लगा सकते हैं। दाँतके दर्दमें दाढ़ दुप्त होती तो लगा सकते हैं। अजीर्ण, अफरा दूर करता है। घरमें, यात्रामें तथा अन्ध्र इस प्रयोगको साथ रसना हितकर है। अवाजक सारकालिक उपायके लिए यह प्रयोग बहुत ही उपयुक्त है। वैद्य व डॉक्टरके अभावमें सहायता करती है। इसे घरमें आसानीसे बना सकते हैं।

३४

आयुर्वेदिक चाय

आजकल चायकी बहुत खपत है। इसके दुष्परिणाम भी देखनेको

मिल रहे हैं। इसकी जगह आयुर्वेदिक वनस्पतिकी चाय लेनेसे अधिक फायदा होता है और किसी प्रकारकी हानि नहीं होती। इस चायके प्रयोगसे अग्नि दीप्त होती है। वायु और सर्दी मिटती है। कण्डिपत दूर होकर भूत बराबर लगती है (पहली चाय भूष मार देती है)। इस चायमें आधा दूध, आधा पानी मिलाकर बना सकते हैं।

सोंफ, मुलेठी, तज, लवंग, इलायची, तुलसीपत्र, गुलाबके फूल, नाग-केशर, सोंठ, काली मिर्च, पीपर, अकलकरा, शतावरी, अश्वगन्ध, अनन्त-मूल, रोहितछाल, आंवला इन द्रव्योंको १-१ तोला और दशमूलके द्रव्य आधा रतल (एक पाव) मिलाकर जो-कुट कर रखें। जब चाय बनानी हो तो पानीमें डालकर उबालें। शक्कर २ तोला मिलाकर उबाल आ जानेपर उतारकर छान लें। अगर इच्छा हो तो दूधमें उबाल सकते हैं।

इस प्रकारकी चाय व्यसनमें नहीं गिनी जाती। रोजकी चायसे दो-चार दिन स्वादमें अन्तर मालूम पड़ेगा, फिर आदत पड़ जायेगी। दवाकी दवा और चायकी चाय हो जायेगी। इससे कई लाभ होंगे।

स्वादिष्ट चटनी

छुहारे, कालीमिर्च, पुदीना, सैन्धव, हींग, कालीं द्रोक्षा, जीरा, इन चीजोंको लेकर पीसकर उसमें नीबूका रस आवश्यकतानुसार मिलाकर चीनीके बरतनमें रख दें। इस चटनीका प्रयोग मन्दाग्नि, अरुचि, वायु, उलटी, अजीर्ण और दस्त-जैसे विकारोंमें करनेसे पेटकी पाचनक्रिया सुधर कर पाचक रसोंका स्राव बराबर होता है। पेटमें कोड़े नहीं पड़ते। इसमें पुदीना मुख्य द्रव्य है। प्रतिदिन भोजनके साथ इस चटनीका प्रयोग

कर सकते हैं। दगने पापनक्रिया गुपरकर कभी भी पेटके रोग नहीं होते। गटनी करते समय द्राक्षा का माया लेना चाहिए।

३६

भृंगराज कल्प

प्रकृतिने वनस्पतियोंमें जो दानि दो हैं उसका अन्दाज अभी तक पुरी तरह हमें नहीं मिला। अपने अंगिनमें होनेवाली अनेक वनस्पतियोंके गुलम और निक्षेप गुण अमंश्य हैं। उनमें, परोरको स्वास्थ रंगे और रोग न होने दे, ऐसी वनस्पतियोंमें-जो एक भृंगराज (भंगरा) है। भंगरेका रोज ताड़ा रस निकालकर सुबह बिना कुछ राखे आधा तोलेसे १ तोले तक, १ महीने तक लेनेसे परोर तथा स्वास्थ्यके लिए बहुत लाभकारी होता है। जामला (Jaundice) में यह प्रयोग बहुत ही लाभदायी सिद्ध हुआ है; एवं लिवरको बलदायक है।

३७

धात्री लीह

मुलहठी ८ तोला, लोहमस १६ तोला, आंवला ३२ तोला, सबको अच्छी तरह घोंटकर गिलोयके रसकी सात भावना देकर घोंटकर छायामें गुत्ताकर छान लें। ४ से ८ रस्ती दिनोंमें २-३ बार लेवें। यह अम्लपित्त तथा अम्लपित्तमें होनेवाली दाह और गलेकी जलनको शान्त करता है। आयुर्वेदका प्रसिद्ध सरल प्रयोग है।

रक्तजीवक प्रयोग

हल्दी आधा तोला, आमला १ तोला, हरड़ २ तोला, चोंपचीनी ढाई तोला, नीमके ताजे सूखे पत्ते १० तोला, इन सबका बारीक चूर्ण करके रों । चौथाईसे आधा तोला तक गुबह-नामकी गरम पानीसे लेवें । पुराने प्रमेह या गरमी, रक्तविकार, खस, खुजली और उपद्रव मिटाता है । रानेमें सटार्ने, ज्वार, मिर्च वगैरह बन्द कर दें ।

पथरीका उपाय

कोकिलाश धार ४ रस्ती-भर दिनमें २-३ बार नारियलके पानीके साथ पीवें । इससे छोटी किस्मकी पथरी सरलतासे गल जाती है, पथरी कफ-प्रधान व्याधि है । इसमें कफका संचय हानिकारक है । कफ न होने पावे, यह ध्यान रखें । आगे पथरीका क्याध दिया है उसका उपयोग करें—
देखिये प्रयोग क्रमांक २१२ ।

आँखोंकी सूजनका उपाय

अनारदाना ४ तोला, गुलाब जल २० तोला रातको भिगो दें । सुबहको हाथसे मसलकर छान लें, फिर उसमें शुद्ध फिटकिरी (भुनी हुई) आधा तोला, रसोत आधा तोला, शुद्ध तुल्य (भुना हुआ) ४ रस्ती, कपूर

घरेलू इलाज

१ माशा बराबर हिलाकर छान लें और बोटलमें भर लें । २-३ बूँद आँखमें डालनेसे ललाई, सूजन, खुजली, मन्ददृष्टि मिटकर थोड़े दिनोंमें आँख साफ़ हो जाती है ।

४१

लीवरके दर्दका उपाय

पीपर १ तोला, उत्तम लोह भस्म ढाई तोला, त्रिफलाचूर्ण ५ तोला, सबको मिलकर खरलमें घोंट लें । हो सके तो हरी गिलोयके रसमें घोंटकर चनेके बराबर गोली बना लें । १-२ गोली सुबह-शाम खानेसे पाण्डु, सूजन, लीवर और तिल्लीके (प्लीहाके) रोग मिटाता है । रक्तकी कमीको दूर कर फीकापन दूर करता है । नम्बर २६ का प्रयोग भी साथमें करना चाहिए ।

४२

दाँत आनेके समयकी पीड़ाके लिए

सहिजनकी फलीके बीज निकालकर उसकी माला बनाकर बालकके गलेमें पहना दें । इससे बिना तकलीफ़के दाँत आ जाते हैं । इतना ही नहीं, और भी कोई उपद्रव नहीं होता । यह चमत्कारिक माला है । इसके साथ काकड़ासींगी, पीपर, अतीसका समान भाग चूर्ण १ से २ रत्ती-भरकी मात्रामें मधु या माँके दूधके साथ दो बार देनेसे ज्वर, दस्त, खाँसी-जैसे उपद्रव नहीं होते ।

चोट लगनेपर उपाय

बड़ी कटेरीके फलोंको लेकर पानीमें पीसकर थोड़ा गरम कर लें। फिर जहाँ चोट लगी हो, रक्तका जमाव हुआ हो, लगा दें। सुबह-शाम दोनों समय प्रयोग करनेसे पूरा फायदा होता है।

स्तन्य (धावन) बढ़ानेके लिए

दातावरी, अद्वगन्धा, विद्यारा सम भाग लेकर चूर्ण करें। चोपाई तोला चूर्ण दूध, घी या दानकरके साथ दें। शरीरमें संचित आती है और स्तनोंमें खूब दूध आता है। कमजोर बालकोंको हरारत मिटती है। और बच्चोंके अन्य रोग भी शान्त होते हैं। वजन बढ़ता है। नवयुवकोंके अविकसित शरीरमें विकास होता है। धीरेपूर्वक इसका सेवन करना चाहिए। द्रव्य ताजे व साफ़ लेने चाहिए।

कृमि मिटानेका उपाय

थापविडगका बीज, अजमोद, कबीला और रेवन्दचोनीको लकड़ी, प्रत्येक आधा तोला लेकर बारीक कूट लें। दो आना-भर दूधके साथ लेवें। दस्त लानेके साथ कीड़ोंको मारता है। कीड़ोंके उपद्रवको भी मिटाता है। सुबह-शाम भोजनोपरान्त बिडंगारिष्ट आधा औंस माताओंके लिए, चोपाई

औस बालकोंके लिए उतने ही पानीके साथ दें । दूध, घी, गुड़, शक्कर, दही, छाछ न लें । पेट साफ़ रखें ।

४६

इलायचीके सरल प्रयोग

१—आँखकी गरमीके लिए इलायचीके बीज, शक्कर साँझका चूर्ण चौथाई तोला लें, ऊपरसे दूध पीवें । आँखोंको ठण्डक मिलेगी ।

२—जाबित्री, जायफल, बादाम-गिरि, इलायची, मक्खन और शक्कर मिलाकर चाटनेसे घातुकी पुष्टि होती है ।

३—इलायचीके छिलके जलाकर उसकी राख चाटनेसे या १ बार पानीसे देनेपर उलटी बन्द होती है ।

४—केले खानेसे हुए अजीर्णको मिटानेके लिए ४ से ६ दाने, इलायचीके चबा लें । इससे आराम होकर पेट हलका हो जायेगा ।

५—इलायचीके तेलको सर्दी, सिर दर्द, वायु वगैरहमें लगानेसे फ़ायदा करता है ।

६—प्याज सभीके लिए शोषिक है । प्याज अटूट शक्ति देता है किन्तु बहुत लोगोंको प्याज उसकी उग्र गन्धके कारण पसन्द नहीं होता । उसके लिए प्याज खानेके पश्चात् दो-चार दाना इलायचीके चबा लेनेसे मुखको दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है । इलायचीमें मिलावट भी होती है । ऊँची, कागजी इलायची उत्तम होती है ।

४७

कॉलरा (हैजा) के लिए प्रयोग

मुनी होंग, चिश्कमूल छाल, काली मिर्च, जोरा, अजमोद, वायविडंग

गोज, सैन्धव और दूध गन्धक सबको बारीक करके नीमके पत्तोंके रसमें पीटकर चनेके बराबर गोली बना लें। एक-एक गोली एक-एक घण्टेपर साधारण गरम पानीके साथ लें। कालरा (हैजा) के लिए अत्यन्त उप-योगी उपाय है। कालराके रोगीको पुदीना, सौंफ और लवंग उबालकर गरम-गरम पानी जितना मगि उतना पीनेको दें। पाँचमें चढ़नी ऐठन सेसे रुकती है। कालराके लिए रामबाण उपाय है। अगर कुछ भी न मले तो प्याजका रस और मधु मिलाकर दो-दो चम्मच दो-दो घण्टे बाद सेसे उलटी भी बन्द होती है और रोगी मौतके मुँहमें जानेसे बच जाता है। यह बहुत सरल उपाय है।

४८

दाड़िम (अनार) के प्रयोग

- दाड़िम या अनार प्रसिद्ध फल है। इसके अनेकों प्रयोग होते हैं।
- १—दाड़िमकी छालका चूर्ण दहीके साथ लेनेसे दस्त बन्द होते हैं।
 - २—दाड़िमकी छाल चूसनेसे छाँसीमें आराम होता है।
 - ३—दाड़िमका सारबत लेनेसे मुँह आया (निनावा) हो, अजीर्ण, दस्त, दाह, उलटी बगैरह मिट जाती है।
 - ४—दाड़िमकी छालके बराबमें थोड़ी फिटकरी डालकर पीनेसे स्त्रीको होनेवाला रक्तस्राव रुकता है।
 - ५—दाड़िम पित्तकी शान्ति तथा कीड़ोंको नष्ट करता है।

४९

रक्तप्रदर (खूनी प्रदर) के लिए

आजकल कतिपय स्थितियोंमें मासिक धर्म अधिक आनेकी शिकायत भी
परिलेख इलाज

होती है। रहन-सहन अनियमित तथा आहार-विहार गड़त तरीकेपर होनेसे यह रोग होता है। इसके लिए सोनागेरू चौघाई तोला और भुनी फिटकरी डेढ़ तोला मिलाकर रखें। जब अधिक रून बहनेकी शिकायत हो तो आठ रत्ती भर चायलके घोये पानीके साथ दिनमें दो-तीन बार दे दें। इससे बहता रून बन्द हो जाता है।

यह एक तात्कालिक उपाय है। यों तो यथाक्रम रोगका निदान करके ही शास्त्रीय उपचार करना चाहिए। बकरीके दूधके साथ भी उबरोक्त दवा दे सकते हैं। रोगीको आराम करना आवश्यक है।

५०

बिच्छूके जहरके लिए

जब छोटे-छोटे आम (अम्रिया) के फल पेड़ोंमें लगते हैं तभी कच्चे आमकी डण्डल तोड़कर उसमेंसे थोड़ा-सा पीलापन लिए हुए निकलनेवाले रसको आधा या १ औंसकी छोटी बोशीमें भर लें। कोई भी जहरीली मक्खी, भ्रमरपीला या बिच्छू काटे, तब इसकी २-३ बूँद कटे स्थानपर लगावें। तुरन्त वेदना शान्त होगी और जहर उतर जायेगा।

बिच्छूके जहरके लिए यह लगानेकी दवा है। एक दूसरा प्रयोग इससे भी अधिक लाभकारी है। नमकको पानीमें मिलावें। मिलनेपर दूसरा नमक डालें और हिलाकर रख दें। ऐसे नमक डालते एक ऐसी स्थिति आयेगी कि उसमें सभी नमक नहीं मिलेगा। इसे नमकका सम्पुवत द्रावण (Saturated Solution) कहते हैं। पीछे सब पानी छानकर एक बोशीमें भर लें। ३-६ बूँद शरीरके जिस भागमें बिच्छूने काटा हो, उसके विपरीत भागके कानमें डालें। यदि बायें पाँवमें बिच्छूने काटा हो तो दाहिने कानमें छह बूँद डालें। आधी मिनटमें ही रोगी स्वस्थ हो जायेगा और पीड़ा एक-

रह जाय तो छानकर २१ दिन तक पोवें । इससे तकलीफ़ मिट जाये और कमर मजबूत बनेगी तथा प्रदर भी मिट जायेगा । यह अनुभूत प्रयोग है ।

५३

क्रन्त्रियतके लिए प्रयोग

आजकल लोगोंको क्रन्त्रियतकी शिकायत बहुत सुनी जाती है । सच्चा साफ़ एरण्ड तेल (कैस्टरऑयल) १ भाग, नीबूका रस १ भाग और १ भाग अदरकका रस तीनोंको मिलाकर हिलावें । इससे एकरस होकर गाढ़ हो जायेगा । इसमें किसी प्रकारकी उम्र गन्ध व स्वाद नहीं है । १ चम्मच रातको सोते समय पी जावें । प्रातः पेट साफ़ हो जायेगा । दूषित वायु मिटती है, भूख लगती है । शरीर निरोग होता है, उत्साह व स्फूर्ति आती है । बालक, वृद्ध, पुरुष, स्त्री तथा सगर्भा—सभीके लिए लाभदायक है । पेटको साफ़ करनेवालो पेटेण्ट दवाइयोंमें प्रायः क्रिनोक़थेलिन रहता है जो आरोग्यके लिए अन्ततोगत्या हानिकारक ही सिद्ध होता है । अतः इन टिक्कियोंसे बचें ।

५४

शीतपित्तके लिए प्रयोग

शीतपित्तकी शिकायत अधिक देखनेमें आती है । इसे अँगरेज़ीमें आर्टिकेरिया कहते हैं । इससे बड़ी बेचैनी होती है । इस रोगमें शरीरपर लाल-लाल चकत्ते पड़ जाते हैं । इसके लिए बहुत सरल, सुन्दर उपचार

है । अजमोद आधा तोला, सनायपत्ती आधा तोला, और गुड़ आधा तोला, तीनों मिलाकर मोटे घेर-जैसी गोली बनावें । १-१ घण्टेपर पानीके साथ दें । एक ही दिनमें शीतपित्त नष्ट हो जायेगा । सट्टा खाना बिलकुल बन्द कर दें । साथ भोजनमें या विहारमें उन चीजोंका परहेज करें जो लेनेसे शीतपित्त निकलता हो । आगे चलकर हरिद्रासण्ड नामका प्रयोग दिया है वह उत्तम है ।

५५

मुखपोड़िका (खील) के लिए प्रयोग

मुहांसे (खील) के लिए नारंगी, सन्तराकी छाल रातको दूधमें पीसकर मुँहपर लगाकर सो जायें और सुबह सादे पानीसे मुँह धो लें । इसमें साबुनका उपयोग न करें । तीन-चार दिनमें आपके चेहरेकी कान्तिमें परिवर्तन हो जायेगा और चेहरेके मुहांसे सब मिट जायेंगे ।

५६

मृगी रोगपर प्रयोग

पीपल वृक्षकी जटा लाकर अच्छी तरहसे साफ़ करके छायामें सुखा कर फिर कूट लें । ५ तोला इसका चूर्ण, भुनो हुई जावित्रीका चूर्ण २ तोला और सच्ची कस्तूरी चौथाई तोला मिलाकर पानी या गुलाबजलमें भूँगेके दाने-बराबर गोली कर लें । दो गोली ठण्डे पानीके साथ सुबह-शामको दें । इससे अपस्मार, मृगी, फीट वगैरह कम होते हैं । थोड़े दिन देनेसे यह रोग रुक जाता है । ऐसा रोगी हमेशा पेट साफ़ रखें । स्त्रियोंमें मानसिक

कई बार यह क्राबूम नहीं आती । भिन्न-भिन्न उपचारोंके करनेसे तो बढ़ती ही जाती है । इसके लिए एक बहुत उपयोगी प्रयोग है । मो पाँच लें और चन्द्रिकावाला (पीछेवाला) भाग जलाकर राख कर डेढ़-दो रत्ती राख मधुके साथ घटानेसे हिचकी मिट जाती है । गरम भा घों डालकर देनेसे भी हिचकी बन्द हो जाती है । यह हिचकीकी राम दवा है । अधिक जोरदार हिचकी हो तो १५ से ३० मिनट तक अवधिमें पुड़िया चाटनेसे लाभ होता है ।

६१

गिरते बाल रोकें

आजकल बाल गिरनेकी सया छोटे बाल होनेकी अधिक शिकायत आती है । तिलके फूल, गोखरू, गायके दूधमें पीसैं । फिर चुपड़ें । इस बाल लम्बे होते हैं । सूखे आवलेका चूर्ण, नीबूके रसमें मिलाकर बाल पर लेप करनेसे बाल काले होते हैं । सिरपर कभी भी गरम पानी न डालें । कई लोगोंके सिरपर खाली चक्कते हो जाते हैं । बाल नहीं रहते । इसपर निंबोली (नीमका बीज) का तेल लगावें अथवा पारस पीपलके फूल का जवाकुसुमके फूलका रस निकालकर चुपड़ें । धैर्य रखना जरूरी है । मास दो मासके प्रयोगके बाद असर मालूम होगा । सिरपर साबुनका प्रयोग न करें । खट्टी छाछ या नीबूका रस या सिकाकाईसे अथवा मुलतानी मिट्टी पानीमें भिगोकर सिर धोवें ।

६२

पेटके दर्द (झूल) के लिए

ऊँची हॉग, अजमोद, संचर दोनों आधा-आधा तोला लें और बारीक

कर लहसुन १ कलीवाला ३ तोला डालकर बारीक पीछें । मटारके बराबर गोली बनावें । पानीके साथ ३-३ घण्टेपर २-२ गोली बढ़ोंके लिए देनेसे पेटका वायुशूल, अजीर्ण मिटकर पाचन सुधरता है । पेटके शूलके लिए राम-बाण उपाय है ।

६३

मुगन्धित नस्य

फायफलको छालका चूर्ण सवा तोला
 वायविडंगका चूर्ण सवा तोला
 पिपरमेण्टके फूल चौथाई तोला
 कपूर चौथाई तोला
 मद्रासी मुगन्धित छीकणी १ तोला

खरलमें सब चीजोंको बारीक चूर्ण करके अच्छी तरह मिलावें । एक-दो चपटी भरकर नाकमें दिनमें ३-४ बार सुंधानेसे नाकके दर्द, जुखाम, पीप, मस्तकशूल, पीनस, खराब गन्ध ठीक होती है ।

६४

सर्दोंकी गोली

अम्बर चौथाई तोला, कस्तूरी चौथाई तोला, कपूर आधा तोला, केशर १ तोला, जायफल, तज, लवंग, इलायची, अकरकरा प्रत्येक सवा तोला । सबका बारीक चूर्ण करके पानके रसमें घोंटकर मूँगके बराबर गोली बनावें । १-२ गोली दिनमें २-३ बार लें । ऊपरसे दूध पीयें ।

घरेलू इलाज

१ वर्ष तकके बच्चोंको आधी गोली २ बार, १ से ४ वर्षके बच्चोंको १ गोली २ बार । ४ से १२ वर्षके बच्चोंको १ गोली ३ बार दे सकते हैं । वयस्क भोजनके बाद ले सकते हैं ।

यह अनुभूत उपाय है । अनेक रोगोंमें इससे बहुत लाभ होता है, खाँसी, कफ, सर्दी, पतले दस्त, पुराना जुकाम, प्रतिश्याय, कमजोरी, हिचकी इन सबमें लाभ करता है । घरमें, मुसाफ़िरोमें साथ रखने लायक है । बालकोंके पतले दस्त मिटाकर दूध पचाता है ।

६५

पौष्टिक गुटी

काली मिर्च २ तोला, लवंग २ तोला, जावित्री १ तोला, केशर चौथाई तोला, शकरकरा ४ तोला, जायफल १ तोला, शुद्ध कुबला ८ तोला ।

प्रत्येकको चूर्ण करके छान लें । काली मिर्च ढाई तोला और लवंग ढाई तोला कूटकर १०० तोला पानीमें पकाकर जब २० तोला पानी रह जाये तो छानकर ऊपरके चूर्णको बवायमें घोंटकर सब बवाय चूर्णमें ही मिला दें । फिर घनेके बराबर गोली बना लें । भोजनके बाद २-२ गोली पानीके साथ लें । इस दवासे मन्दाग्नि दूर होती है । कब्ज मिटती है । वायु, कतरन, आलस, अरुचि, अपचन, घातुस्त्राव मिटकर भूख लगती है । अपचन और कब्जको मिटाकर दस्त साफ़ लाती है ।

६६

प्रदरहर वटी

माजूफल, हीराकसीस, वनूलके पत्ते, भाँगके बीज, गोंद; सबका चूर्ण

करके शिलारसमें मिलाकर चनेके बराबर गोली बना लें । इन गोलियोंको योनिमें रगनेसे प्रदर रोग मिटता है । प्रसव इत्यादि कारणोंसे आयी हुई शिथिलता, आलस्य दूर होकर गुप्तांग मजबूत बनते हैं । योनिनाद (गुप्तांगसे आनेवाली आवाज) बन्द करती है । गोली रातको सोते वक्त गुप्तांगमें रखें । सुबह होते निकाल दें । ब्रह्मचर्य पूर्वक सातसे चौदह दिन तक प्रयोग करें ।

६७

संकोचन योग

गुग्गु फिटकिरी, माजूफल चूर्ण दो-दो तोला लें । शक्कर ढाई तोला लें । एक कटोरेमें घी डालें । गरम करके शक्कर डालकर रस रूप हो जाये तब ऊपरकी चीजोंका चूर्ण मिलाकर चनेके बराबर गोली बनावें । गोलियाँ गरम रहते ही बनावें नहीं तो नहीं बन पायेंगी । इन गोलियोंपर ऊपरसे कपास (रुई) लपेटकर घोका हाथ लगाकर श्रोत्रके गुप्तांगमें रखनेसे गुप्त भाग मजबूत होते हैं । प्रसवके बाद होनेवाले उपद्रव, वायु मिटाकर कमर मजबूत करता है । एकसे दो सप्ताह तक ऐसा करें । चार दिन उपचार करनेसे यदि गरम मालूम पड़े तो घोका भीगा हुआ कपड़ा बहाँ रखें, जलन शान्त हो जायेगी ।

६८

प्रदरविनाशक चूर्ण

बबूलकी गोंद, ढाककी (रेसू) गोंद, मोचरस, प्रत्येक सवा तोला, गिलोय सत्त्व, शिलाजीत, वंशलोचन प्रत्येक आधा तोला, रुमी मस्तकी, वंगभस्म, इलायची बीज, इमली बीज आधा तोला, शंखजीरा दो तोला,

घरेलू इलाज

३९

शीतलचीनी एक तोला, सबको बारीक करके मिलाकर कपड़ासे छानकर याटलीमें रख लें । चौपाई तोला धूर्ण चीनीके साथ लेकर ऊपरसे दूध पोवें । स्त्रियाँको होनेवाला योनिरोग, कमजोरी, साव ठीक होगा ।

६६

गिलोयधनकी गोलियाँ (संशमनी)

ताजे रसदार नीम वृक्षपर चढ़ी गिलोय लेकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें । साक़ धोकर कूटकर सवा सेर लेकर ५ सेर पानीमें डालकर पकावें । जब पानी सवा सेर (चौपाई भाग) बाक़ी रहे तब छानकर ठण्डा करके निकालें । सवा सेर पानी छाना हुआ फिरसे मन्द आँचपर पकावें । धीरे-धीरे गरम होते जब खूब गाढ़ा बन जायें तब २-२ रत्तीकी गोली कर लें । दिनमें ३ से ६ गोली तक एक बार लें । इस तरह तीन बार पानीसे लेनेपर जोर्णज्वर, अपच, मन्दाग्नि, श्वेतप्रदर, पाण्डु, सूजन, बालकोंका प्वर मिटाता है । छोटे बच्चोंकी १-१ गोली सुबह-सायं देनेसे 'बालघूटी'-जैसा काम करती है । यह 'संशमनी नं० ३' आधा रतल और 'चन्दप्रभा नं० १' आधा रतल दोनों मिलाकर थोड़ा पानीके छोटे डेकर खरलमें कूट लें । मुलायम होनेपर धीके हाथसे चनेके बराबर गोली बनाकर छायामें सुखा लें । २ गोली दूधसे सुबह-सायं लेवें । इसे 'संशमनी नं० १' कहते हैं । बहुत शीतल, शोथक और सारक है । पेट साक़ करतो है । रक्तको ठण्डा रखती है ।

७०

दाह, प्यासके लिए

गरमीमें लू लगना, प्यास, दाह, पित्तसे पतले दस्त आना-जैसे विकारों-

पर, इलायची, चीनी, वंशलोचन और चाक, चारों चीजोंको समभाग मिलाकर चूर्ण करके रखें। २ से ४ रत्ती-भर शहदके साथ सुबह-सायं देने-से लाभकारी है। कब्ज हो तो यही चूर्ण गुलकन्दके साथ दे सकते हैं।

७१

शीतला

शीतला संक्रामक रोग है और भयंकर रूपसे आता है। यह रोग इतना भयंकर होता है कि प्रायः मृत्यु हो जाती है या आँखें नष्ट हो जाती हैं। और या तो चेहरेपर हमेशाके लिए दाग पड़ जाते हैं। जिससे शरीर बेडौल और कुरूप हो जाता है। इमलीके बीज और हल्दीका चूर्ण समभाग लेकर ३ से ४ रत्ती-भर ठण्डे पानीसे दिनमें रोज एक बार दें। इस प्रकार सात दिन तक देनेसे शीतलाकी बीमारी नहीं होती यह दवा शीतलाके मौसममें देनेसे बालकोंको शीतला नहीं निकलती।

७२

पायोरियाके लिए

कड़वे नीमके पत्ते छायामें सुखाकर फिर एक बरतनमें जला डालें। यह इस प्रकार करें कि राख न होकर कोयलेके समान होवे। एक दम बरतनको बन्द कर दें। उसकी राख काली होगी। उसे पीसकर कपड़ेसे छानकर उसमें-से १० तोला ले लें। २ तोला बारीक सेंधा नमक मिला लें और बाटलीमें भर दें। दाँत सड़ते हों, दाढ़ उखड़कर अन्दरसे पीप और खून निकलें तो इस भंजनसे बहुत आराम मिलता है। ताजे फल,

घरेलू इलाज

४१

नोबू, हरा साग, सादा भोजन लें। दो बार भोजन लगाकर कुत्ता करें।
अत्यन्त गरम अथवा ठण्डे पदार्थ छोड़ दें।

७३

मुँहपरकी कीलके लिए

आयुर्वेदमें दशांगलेप नामकी एक दवा है। साधारण तौरपर सभी फ़ार्मेसियोंमें मिलती है। आप इसे घरमें भी बना सकते हैं। मुलहठी, रतन-जोत, दाहहत्दी, नगर, कूठ, सुगन्धवाला इलायची, जटामांसी, तिरिसछाल, हल्दी इन दस चीज़ोंको कूटकर चूर्ण कर लें। गुलाबजलमें पीसकर रातको सोते समय लगावें। क़ब्ज हो तो त्रिफला (हरड़, बहेडा, आंवला समान भाग) चूर्ण आधा तोला रातको सोते समय लें। एकसे दो मास इस दशांग लेपका प्रयोग करें। यह गरमीसे होनेवाले फोड़े, सूजन, जलन, जहरी जीवोंके दंशसे होनेवाले शोथ आदि सबपर लाभदायक है।

१४

बालोंके सौन्दर्यके लिए

तेलमें तले हुए आंवलोंका चूर्ण ८ तोला, दरियाई मारियल ५ तोला, कपूरकचरी, कचूर, मोषा, सुगन्धवाला, अगर, तगर, चन्दन, गुलाबफूल प्रत्येक १-१ तोला लेकर चूर्ण बना लें। २ तोला लेकर पत्थरपर गुलाबजल या पानीमें पीस चटनी कर लें। फिर बालोंपर घिसकर पीछे नहा लें। बाल बढ़ानेके साथ काले मुलायम और तेजस्वी बनाता है। खाली चकते मिटते हैं। सिरमें आनेवाली दुर्गन्ध मिटती है और ठण्डक रहती है।

दमाके लिए

बहेड़ाछाल २० तोला, गेरू आधा तोला, शुद्ध सुहागा १ तोला, तीनों-को लें। बहेड़ाछाल चूर्ण—कपड़छान कर उसीके साथ मिलाकर चौथाई तोला मधुके साथ खावें। श्वास, खाँसी, दमाके लिए नियमित सुवह-सायं लें। पेट साफ रखना आवश्यक है। रातको भोजन कम करें।

शरीरकी पीड़ा (कतरन) के लिए

कौचबीज आधा तोला, पीपलामूल चौथाई तोला, दोनोंकी बारीक कूट लें। अच्छे मोटे कौचबीज लेकर खरलमे हलका कूटकर अन्दरका दाना ले लें। दोनोंका चूर्ण पाव-भर दूधमे उयालें। शक्कर २ तोला और चूर्ण डालकर भन्द आँबमें पकावें। तैयार होनेपर १ तोला घी डालकर उतार लें। ठण्डा होनेपर हिलाकर खा लें। दस दिन तक ऐसा करनेसे हाथ-पाँव-की कतरन अवश्य मिट जावेगी। शरीरकी पतली धातु पुष्ट होगी। रक्त बढ़ेगा। भूख लगेगी। दवा चालू रखने तक ब्रह्मचर्य पालन आवश्यक है।

चन्दनादि तैल

चन्दनका तैल, बायची तैल, चालमोगरा (तुवरक) तैल, इन तीनों तैलोंको समान भाग लेकर एक बाटलीमे मिलाकर रखें। कोढ़ होनेके

पहले शरीरपर एक प्रकारके घन्ने पहते हैं। उस समय गुजली, चमड़ीका सुरदुरापन, कील या फोड़ेका पुराना दाग इत्यादि चमड़ोके विकारोंमें यह तेल मालिश करनेसे बहुत अच्छा लाभ होता है। बारंबार गुजली आती हो तो भैंसका गोबर शरीरपर लगावें। बादमें शरीरपर मुलाकर नीमके पत्तोंसे उवाला हुआ गरम पानी लें और शरीरको धो डालें। फिर कपड़ेसे शरीर पोंछकर यह तेल लगा दें। लम्बे समयकी गुजलीकी शिकायत मिट जाती है। उस समय खानेकी रशतशोधक दवा भी शुरू करनी चाहिए।

७८

अम्लपित्तहर चूर्ण

गलेमें, छातीमें जलन, खट्टी डकार, अजीर्ण, कब्ज इत्यादि अम्लपित्त रोगके लक्षण हैं। अम्लपित्त महाव्याधि है। शहरमें विशेषकर अधिक लोग अम्लपित्तसे पीड़ित रहते हैं।

हरड़, पीपर, द्राक्ष, चीनी, धनियाँ, जवास, समभाग लेकर कूट लें। १ से २ मासा, दूधके साथ लेनेसे अम्लपित्त, गलेकी दाह, कफ और पित्त शान्त होते हैं।

७९

पाचक योग

सोंबर, नौसादर, काली मिर्च, प्रत्येक १-१ सोला, शुद्ध होंग ६ रत्ती, सबको मिलाकर २ से ४ मासा नियमित गरम पानीसे दिनमें दो बार लें। इन सब रोगोंका मूल मन्दाग्नि है। इस प्रयोगके द्वारा खाया हुआ

मोचन होन हुंगेने पत्र जाता है। अतः, ऐंका रई, भारीपत्र, आमरीप
मोचन मिटाता है।

८०

अरवगन्धादि चूर्ण

अरवगन्धा और विचाराके दोन दोनो १०-१० तोला सरतसे कूटकर
बागैक चूर्ण कर बाटलीमें भर लें। चौदाई तोला चूर्णके साथ उतनी ही
चौनी मिटाकर पात्र या भैरके दूधके साथ निमनित रूपसे लें। खानेमें
बदनाई, निच, अचार, उत्तेजक दाक बर्तारह न लें। इससे निम्नलिखित लाभ
होते हैं।

१—शरीरमें बल आता है। रक्त और मान बढ़ता है। २—द्रुमचर्म
पुर्वक लें हो गिगडे हुए बाल एक शत्रु है। ३—दुग्ध-बोर्दको पुष्ट करके
पुष्टात्त बढ़ता है। ४—जिठको गहरी नींद न आवी हो, खराब स्वप्न
दिखने ही उसके लिए बहुत उपयोगी है। शरीरपर रुद्धिआका यह प्रयोग
शरीरके विकारोंमें उत्तम है।

८१

दाडिमाष्टक चूर्ण

यनार या दाहमके बीज ८ तोला, चीनी १२ तोला, १००
तमालपत्र, मवा-गवा तोला, मोठ, काली मीच, पीप १०० तोला, १००
चूर्ण कर बाटलीमें भर लें। यह चूर्ण छात्र अथवा बालीय लोको के पात्र
रोग मिटाता है। भूख बराबर लगती है। साधा हुआ ५५ तोला है। १००

घरेलू इलाज

पहले शरीरपर
खुरदुरापन, कील,
तेल मालिश कर
हो तो भैंसका गो
पत्तीसे उवाला हुआ
शरीर पोंछकर यह तै
जाती है। उस समय

अम्लपित्त रोग के लक्षण हैं। इस रोग
के लक्षण हैं। इस रोग के लक्षण हैं।
अम्लपित्त रोग के लक्षण हैं।

८२

अम्लपित्त रोग के लक्षण हैं।

अम्लपित्त रोग के लक्षण हैं।
अम्लपित्त रोग के लक्षण हैं।
अम्लपित्त रोग के लक्षण हैं।
अम्लपित्त रोग के लक्षण हैं।

गलेमें, छातीमें जलन, ख
रोगके लक्षण हैं। अम्लपित्त म
लोग अम्लपित्तसे पीड़ित रहते हैं।

हरड़, पीपर, दाक्ष, चीनी, धनि
१ से २ मासा, दूधके साथ लेनेसे
पित्त शान्त होते हैं।

८३

अम्लपित्त रोग के लक्षण हैं।

अम्लपित्त रोग के लक्षण हैं।
अम्लपित्त रोग के लक्षण हैं।
अम्लपित्त रोग के लक्षण हैं।
अम्लपित्त रोग के लक्षण हैं।

७९

पाचक योग

सोंचर, नोसादर, काली मिर्च, प्रत्येक १-१ तोला,
सयको मिलाकर २ से ४ मासा नियमित गरम पानीमें
लें। इन सब रोगोंका मूल मन्दाम्नि है। इस प्रयोगके दा

इन द्रव्योंको सम भाग लेकर कपडछान चूर्ण कर लें । १ मे ३ मागा चोनो या मधुके गाय ल । वायु, वित्त, कककी उलटी शान्त होती है ।

८५

न मिटनेवाली खाँसीपर

गोफ, मुलहठी, नीलोफर, चामापत्र, अमलताम, काली द्राक्षा, बडगुना, हंमराज, इन सबको समभाग लेकर माटा बराब करके कूटकर रगें । १ तोला कषाय ४० तोला पानीमें पकावे । १० तोला बाकी रहनेपर उतारकर दो भाग कर ले । एक-एक भागमे १ मे २ तोला तक मधु मिलाकर पी जावें । राँसो, गूगो खाँसी अथवा जब खाँसीका रोग न रहे तब देनेमे खाँसी मिट जाती है ।

८६

ऋतु दोषपर

स्त्रियोंमें ऋतु साफ न आना, जल्दी या देरसे आना, इस प्रकार अनियमित मासिककी खास शिकायत देखनेमें आती है । इसके लिए कन्या-लोहाद्विवटी उत्तम है । सोंठ सवा तोला, तज सवा तोला, होराकसीस २ तोला, ऐलुवा ढाई तोला और गुलकन्द डालकर गोली बनाने योग्य कर लें । ३-३ रस्तीकी गोली बनावें । २ से ४ गोली अथवा चटनी करें तो २ आना-भर पानीसे सुबह-शाम लें । ऋतुधर्म बराबर न आवे या पीड़ा देकर आवे तो यह खून बढ़ाकर पाण्डु, फीकापन बगैरह मिटाकर ऋतु नियमित लाता है । कमजोरी मिटाता है । बारम्बार हिस्टोरियाकी शिकायत हो और

घरेलू इलाज

४७

चूर्णका उपयोग कच्चे दस्तमें थोड़ा है। इस चूर्णका प्रत्यक्ष प्रभावकारी लाभ देखा गया है। इसका उपयोग मृदाग्नि, मंत्रहृणो, दस्तमें किया जाता है।

८२

वज्रदन्ती मंजन

झाँवला, बहेड़ा, हरड, सोंठ, मिर्च काली, पीपर, शुद्ध नीलागुत्थ, विड़ नमक, सैन्धव नमक, संचल, पतंग, मामाफल, प्रत्येक १-१ तोला लेकर सबको बारीक चूर्ण कर मिलाकर एक बाटलीमें भर लें। सुबह-सायं दाँतपर मलिए। थूक न निगलें। इससे हिलते दाँत मजबूत बनते हैं।

८३

पाचक चूर्ण

हरड, सोंठ, संचल, सहसुन, भुनो हुई सोंफ, कच्ची सोंफ एक-एक तोला लें। सबका चूर्ण कपडछान कर लें। तीनसे छह मासा तक गरम पानीके साथ लें। पेटमें काटता हो या कच्चा आम गिरता हो तो यह प्रयोग उत्तम है। पैतृक प्रवाहिकामें गरम पानीसे देना चाहिए।

८४

उलटी नाशक योग

इलायची, लवंग, नागकेशर, बेर, खोल, प्रियंगू, मोष, चन्दन, पीपर,

इन द्रव्योंको सम भाग लेकर कपड़लान चूर्ण कर लें । १ से ३ मासा घोनी या मधुके साथ लें । वायु, पित्त, कफकी उलटी शान्त होती है ।

८५

न मिटनेवाली खाँसीपर

साँफ, मुलहठी, नीलोफर, दासापत्र, अमलताम, काली द्राक्ष, बडगुंदा, हंसराज, इन सबको समभाग लेकर मोटा बवाय करके कूटकर रखें । १ तोला बवाय ४० तोला पानीमें पकावे । १० तोला बाकी रहनेपर उतारकर दो भाग कर लें । एक-एक भागमें १ से २ तोला तक मधु मिलाकर पी जावें । खाँसी, सूखी खाँसी अथवा जब खाँसीका बँग न दके तब देनेसे खाँसी मिट जाती है ।

८६

ऋतु दोषपर

स्त्रियोंमें ऋतु साफ न आना, जल्दी या देरसे आना, इस प्रकार अनियमित मासिककी खास शिकायत देखनेमें आती है । इसके लिए कम्पा-लोहादिवटो उत्तम है । सोंठ सवा तोला, तज सवा तोला, होराकसीस २ तोला, ऐलुवा ढाई तोला और गुलकन्द डातकर गोली बनाने योग्य कर लें । ३-३ रत्तीकी गोली बनावें । २ से ४ गोली अथवा चटनी करें तो २ आना-भर पानीसे मुबह-शाम लें । ऋतुधर्म बराबर न आवे या पीड़ा देकर आवे तो यह खून बढ़ाकर पाण्डु, फीकापन बगैरह मिटाकर ऋतु नियमित लाता है । कमजोरी मिटाता है । बारम्बार हिस्टोरियाकी शिकायत हो और

घरेलू इलाज

४७

यह ऋतुदोष-द्वारा होती हो तो उसके लिए उत्तम है । इसी प्रकारके दूसरे प्रयोग ऐलियादिवटी, रज-प्रवर्तिनीवटी वगैरह है । लेकिन वे उग्र हैं और यह सरल है । इस प्रयोगसे पेट साफ़ होकर मकृत-लिवरकी क्रिया सुधरती है । मेद, चर्बी, अधिक हो तो नियमित योगराज गूगुल ३ गोली, दिनमें ३ बार और खाना खानेके बाद कुमारीसव दो बार आधा-आधा औंस, चतना ही पानी मिलाकर दें । ४ से ६ महीने तक इसका सेवन करें । वायुकारक पदार्थ, गोभी, आलू, ग्वार इत्यादि न खायें ।

८७

अर्शके लिए

घुड़ गूगुल लेकर उसे घोका हाथ लगाकर कुटावें । फिर चतना ही लहसुन, भुनी हींग, सोंठ और नीमका बीज (अन्दरकी गिरी) मिलाकर चनेके बराबर गोली बनाकर धूपमें सुखा लें । नियमित सेवन करें ।

८८

ज्वरके लिए

सोंठ, मिर्च, पोपर, कटु, नीमकी छाल, कुछ, नापरमोथा, सफ़ेद सरसों इन्द्रियव, टंकणसार, रक्तचन्दन, अतोस, आधा तोला और रससिन्दूर ३ तोला मिलाकर उसे अदरक, तुलसी, सफ़्हालुके पत्तोंके रसकी भावना दें । फिर सुखाकर चूर्ण तैयार कर लें । इसे ज्वरसंहार कहते हैं । रंग लाल होनेसे इसे लालगुदा भी कहते हैं । मोदन्ती भस्म १ तोला, लालगुदा १ तोला दोनों मिलाकर बाटली भर लें । उसमेंसे छोटे बच्चोंको डेढ़ रत्ती

मधुमे चटावें । एकदम ज्वर उतर जायगा । सामान्य ज्वर, सर्दी, दन्त-
ऐजा ज्वर सबके लिए उत्तम है । बालकोंकी सर्दी, ज्वरके लिए निर्दोष
उत्तम प्रयोग है । बड़ोंके लिए भी उपयोगी है । बड़ोंके लिए ४ से ६ रसा-
भर लें । अधिक गर्मी हो तो सावरभृंग भस्म मिला लेंगे ।

८९

स्मृतिवर्धक योग

गन्धपुष्पी १० तोला, तन्त्र ५ तोला, मुलहठी ५ तोला, अश्वगन्धा ५
तोला, शिथारासू ५ तोला, शतावरी ५ तोला, ब्राह्मीपत्र १० तोला,
चीनी ४५ तोला, सबका चूर्ण कर लें । चौथाईसे आधा तोला, दूधके साथ
सुबह-मायं लेंगे । विशेषकर जिसे बहुत स्वप्नदोष, धातुरसाय, धातुशीघ्रता,
हस्तदोष वगैरहसे स्मरण-शक्ति कमजोर हो गयी हो उनके लिए अति उत्तम
है । दिमागो काम करनेवालोंके लिए नियमित रूपसे लाभकारी । यिटामिन
बी० कॉम्प्लेक्सके बी० १ से भी अच्छा लाभ करता है । शान्तमनुओंकी
सूजन (मूराइटिस) वगैरहमें लाभकारी है ।

दूसरा स्मृतिवर्धक प्रयोग

गन्धपुष्पी, बापविहंग, गिलोय, अपागार्ग पंचांग, वच, हरड़, सोठ,
ब्राह्मी, शतावरी, जटामासी और भांगरा इन ग्यारह चीजोंको साजा
लेकर कूट लें । चौथाई तोला घी या घण्टरके साथ प्रातःकाल लेंगे ।
दवा पानेके पहले पेट साफ कर लें । जिसका शारीरिक गठन ठीक हो
और स्मरण शक्ति कमजोर हो, उसके लिए विशेष लाभदायक, है ।

ज्वरहर योग

गिलोय, फटु, पोपर, विष्णुलामूल, हरड़दल, सोंठ, लवंग, नीमछाल, सफेद चन्दन, इन भी चीशोंको कूटकर रगें। इगमें चिरायता साढ़े चार तोला मिला लें। इसे लघु मुदशन चूर्ण भी कह सकते हैं। महागुदर्शन चूर्ण भी इसीके समान काम करता है। चौमाई तोलाकी मात्रा दिनमें तीन बार लेनेसे अनेक प्रकारका ज्वर मिटता है। स्वादमें कड़ुवा लेकिन गुणमें उत्तम है।

आधी शीशीके लिए प्रयोग

गोदन्ती भस्म २ तोला और प्रवालविट्टि १ तोला, इलायचीके बीजका चूर्ण ४ तोला मिलाकर रखें। १२ रत्तो सूर्योदयसे पहले और पीछे दहीके साथ लें। आधी शीशीमें प्रातःकालमें आधे भागमें सिर दर्द होता है और सूर्य ढलनेपर उतर जाता है। सिरदर्दके लिए भी उत्तम है। सात दिन प्रयोग करें।

रसायन योग

आंवला, भांगरा, काले तिल, चीनी समान भाग लें। ताज़े आंवलेके बीज निकालकर सुखा लें। फिर सबका चूर्णकर शीशी भर लें। घी,

चीनीके साथ आधा तोला लें । भूख लगती है । बाल काले होते हैं । इन्द्रियोंमें चेतना आती है । उत्तम रसायन है । इस प्रकारके प्रयोग धैर्यसे करें । और जब कोई रसायनका प्रयोग चालू हो तब खानेमें नमक मिर्च, तैल, सटाई आदिका परहेज करे ।

६३

रक्तवर्धक मिश्रण

सुवर्णमाशिक भस्म, मण्डूर भस्म, लौह भस्म, कासीस भस्म, प्रवाल-पिष्ट इन पाँचों को १-१ रत्ती लेकर मधुके साथ सुबह-शाम चाटें । ऊपरसे दूध पीवें । इससे फीकापन, मन्दाम्नि, कमजोरी मिटती है । शरीरमें नया रक्त बनता है । चेहरेपर कान्ति आती है और उरसाह बढ़ता है । सरल और सस्ता प्रयोग है । पाण्डु रोगके लिए उत्तम है । अधिक पित्तप्रकृति-वालोंको कासीस प्रतिकूल हो तो यह शेष चीजें लेवे ।

९४

तिल्ली वृद्धिमें

घोड़ुवारका रस और शहद समान भाग लें और एक शीशोमें रखकर १ महीने बन्द रखें । पीछे छानकर बोतलमें भर लें । उसमें-से दिनमें दो बार भोजनके पश्चात् सवा तोला प्रमाणमें उतना ही पानी मिलाकर लें । तिल्लीकी वृद्धि दकती है । भूख लगकर अन्नका पाचन होता है । कमजोर लिवरवालोंको भी उतना ही फायदा करता है ।

रक्तशोधक हिम

अनन्तमूल, मंजिष्ट, लालचन्दन, धमास, शंखपुष्पी, गोरसमुण्डी गुलाबफूल, गिलोय, बगफनाफूल, इनका मोटा चूर्ण कर लें । १ तोला दवा १० तोला पानीमें रातमें भिगो दें । दूसरे दिन छानकर पी जावें । इसी प्रकार गुबहका भिगोया सायंकालको पी लें । घोनीके वरतनमें भिगोना चाहिए । रक्तविकार, मूत्रकी जलन, रुजलोके लिए उत्तम है ।

बहुमूत्रताके लिए

रससिन्दूर, वंगभस्म, लोहभस्म और अभ्रकभस्म इन चारोंको एक-एक रत्ती दिनमें तीन बार दाहदके साथ लें । इसे आयुर्वेदमें वंगेश्वर योग कहते हैं । इसके साथ पके हुए गुलरका चूर्ण आधा तोला लेकर ऊपरसे दूध पीवें । इस प्रकार करनेसे बारम्बार और अधिक आनेवाला मूत्र रुक जाता है ।

पायॅरियामें

कपूर और कैस्टर ऑयल लें । कपूरमें कैस्टर ऑयल मिलाकर उँगलीसे दाँतके मसूड़ोंपर चराबर प्रातः सायं नियमित चिसें । पायॅरियाके लिए अनुभूत है । कुछ दिनों तक नियमित सेवनसे रोग निश्चित मिट

जाता है। अधिक गरम या अधिक ठण्डा तथा दाँतोंकी हानिकारक चीजें त्याग दें।

९८

मूत्रल चूर्ण

आंवला, मुरासारा, बिजोरासत्त्व, गोखरू, सुद्ध फिटकरी, शीतलचीनो, रोठेकी मींगी, चोपचीनो, हल्दी, राल, गोंद कतिरा, सफ़ेद चन्दन चूरा, करया, मज्जूफज, इलायची, पाषाणभेद, सबका चूर्ण कपड-छान करके फिर शिलाजीत मिलाकर चौथाई तोला सुबह, दोपहर, सायंकाल ठण्डे पानीके साथ लें। दूध व छाछसे भी ले सकते हैं।

रुक-रुककर आनेवाला मूत्र साफ़ आता है। मूत्रमें आनेवाला पूय रकता है। प्रमेहमें भी लाभदायक है।

९९

अभयाभास्कर चूर्ण

उत्तम हरड़का चूर्ण ५ तोला और लवणभास्कर चूर्ण ५ मोला भांग को मिलाकर घरमें हमेशा तैयार रखें। चौथाई मोला पानीके साथ लें। आमयुक्त दस्त, वायु, पेटमें भारीपन, मन्दाग्नि, अरुचि, अथवा अम्ल है। यदि पेटमें क्यादा दर्द हो तो शंगभण्ड १ मोला पानीके साथ पानीसे भी ले सकते हैं। हरड़को संरक्षणमें ४ मोला चूर्ण है।

श्वासहर मिश्रण

अपामार्ग (चिड़चिड़ो-चिचड़ा) नामकी वनस्पति लेकर छोटी हँड़ियाँ रखकर भस्म कर ले । भस्म ५ तोला, मुलहठी चूर्ण ५ तोला, शुद्ध टंकण-धार डेढ़ तोला सबको दारोक कर मिला लें । २ से ४ रत्ती दिनमें ५-६ बार मधुके साथ लें । टंकण आगपर फुलाकर लेना चाहिए । अपामार्ग एक हँड़िमें भर लें और उसका मुँह बन्द कर उपलोंकी आगमें जलावें ।

खाँसीमें कफ न निकलता हो और दम चढ़ता हो, विशेषकर बालकों की छाती भर जाये तो उसमें यह उत्तम औषध है ।

१०१

मृगीहर नस्य-१

ऊँटके कीड़े ७, मनसिल १ मासा, चवक (चाम) १ मासा, बाली मिर्च २१ दाने । सबका कपड़छान चूर्ण कर लें । जब मृगी आवे तो सुँघाना चाहिए । ऊँटके कीड़े ठण्डोका मौसम होनेपर मदमें आते हैं और नावसे निकलते हैं, तभी गुणाकर रखना चाहिए ।

१०२

मृगीहर नस्य-२

सन्दि पूलवाली बनेरके पत्ते गुन्नाकर कपड़-छान चूर्ण कर लें । अपस्मार मृगीके बँधे समय सुँघानेमें होश आती है ।

उत्तेजक योग

शुद्ध कुचला, कपूर और मकरध्वज लें। पहले शुद्ध कुचलाका चूर्ण
 कर लें। फिर उतना मकरध्वज और कपूर लेकर पानके रसमें घोंटकर
 १-१ रत्तीकी गोली बना लें। १,१ गोली सुबह-शाम मधुके साथ या
 पानकी मलाईके साथ लें। ऊपरसे दूध पीवें।

नवजीवन वटी

रससिन्दूर, लोहभस्म, शुद्ध कुचला चूर्ण, सोंठ, काली मिर्च और पीपर
 लें। पहले रससिन्दूरको अच्छी तरह पत्थरके खरलमें पीस लें। फिर
 लोहभस्म, कुचलाका चूर्ण मिला लें। जब बराबर मिश्रण हो जाये
 सोंठ, मिर्च, पीपर तीनोंको भारीक चूर्ण करके डालकर घोंटें।
 र अदरकके रसमें अच्छी तरह एक दिनतक घोंटे। बादमें एक-एक
 रत्तीकी गोली बना लें। २ से ३ गोली भोजनोपरान्त लें। पानी या
 सी दीपक पाचक आसव या अरिष्टके साथ।

यह योग नामानुसार नवजीवन देनेवाला है। रसतरंगिणीमें इसका
 उल्लेख आया है। इसको अधिक कार्यकारी व प्रभावक बनानेके लिए
 सिन्दूरकी जगह असली चन्द्रोदय और ऊपरकी छह चीजोंके अलावा
 लोहभस्म मिलायें और प्रत्येक गोलीपर सोनेका वर्क चढ़ावें। इससे
 बड़ा लाभ होगा। इस दवाके नियमित सेवनसे भूख अच्छी लगती है।
 आशयमें पाचक रसोंका प्रवाह बराबर होता है। आम दोष नष्ट होता
 खाये हुए आहारका शुद्ध रस बनता है। इस क्रियामें सोंठ, मिर्च,

पीपरका संयोजन उत्तम है। सामान्य रीतिसे सोंठ, मिर्च, पीपरका संयोजन त्रिकटुके नामसे विख्यात है। यहाँ इस दवा में प्रत्येक चीज १ गोलीका १ रत्तीका छठा भाग आता है। इसलिए इतनी सूदम मात्रा २ से ३ गोली लेनेसे आधा-आधा रक्तो प्रत्येक मात्रा होती है। जैसे होमियोपैथी-में मात्रा थोड़ी होनेपर भी उपयोगी होती है वैसे ही यह मात्रा भी अधिक प्रभावकारी होती है। सर्वप्रथम पाचनक्रिया सुधरती है। उसके बाद नया रक्त निर्माण होता है। इसके लिए रससिन्दूर-लौहभस्मका संयोजन उत्तम है। आयुर्वेदिक पद्धतिसे बनायी हुई लौहभस्म थोड़ी-सी भी विवृत क्रिया नहीं करती। वर्तमान आधुनिक पद्धतिमें लौह-आयरनका उपयोग करनेसे क्रब्ज, पाचनक्रियामें खलबलाहट और मलका रंग बदल जाना आदि तकलीफोंके साथ रक्तमें लौहका संयोजन बराबर नहीं होता। हमने इस योगमें जो सुधार बताया है वह अभ्रकके संयोजनसे वास्तवमें उत्तम बना रहता है। रससिन्दूर या चन्द्रोदय ये दोनों सब रोग हरनेवाले हैं। जिस औषधिके अनुपानके साथ दें उसी रोगको दूर करते हैं। त्रिकटुके साथ आज तो वह रोगग्रस्त संसारको रोगमुक्त करनेमें बहुत ही उपयोगी सिद्ध हुआ है।

सोंठ, मिर्च, पीपरके संयोजनमें उसे अधिक प्रभावशाली बनानेमें चन्द्रोदय, अभ्रक, और लौहका संयोजन उत्तम रहता है। शुद्ध पारद और गन्धक दोनोंको मिलाकर तैयार हुई काले रंगकी कज्जलीके साथ सोना मिलाकर उसे भट्टी-द्वारा क्षीणमें पकाकर क्षीणके गलेपर लाल रंगकी नली आती है। इसे चन्द्रोदय कहते हैं। इस प्रक्रियामें स्वर्ण तो तलेमें रह जाता है लेकिन सोनेके बलदायक, मधुर, अनुकूल तत्व, ओज बढ़ानेकी शक्ति और विषको नष्ट करनेके गुण चन्द्रोदयमें आते हैं। चन्द्रोदय एक उत्तम सर्वरोगहर कल्प है। स्वर्ण बिना ऊपरकी पद्धतिसे बनानेपर रससिन्दूर तैयार होता है। यह कज्जली अग्नि-पक्व कल्प होकर जरा-सी भी गरम नहीं है। इसके विपरीत पेटके लिए अच्छा है। भट्टीमें बनते

समय गन्धक तो उड़ जाता है, केवल पारद योगवाही है जो अच्छा लाभ करता है। इसकी कोई विकृत क्रिया नहीं होती।

इस योगमें ऊपरकी पाँच-छह उपयोगी चीजोंके साथ शुद्ध कुचलाकी सूक्ष्ममात्रा बहुत ही अच्छी असर करती है। इसके नियमित सेवनसे बहुत अधिक लाभ होता है। यकान युवत अमित ज्ञानतन्तुओंको नया बल देनेके लिए कुचला प्रस्थात है। यह कोई विकृत क्रिया नहीं करता। पेटकी दूषित वायुके लिए तो यह बहुत ही गुणकारी है। अशान्त जीवन, चिन्ता, आर्थिक परिस्थिति, मानसिक परिस्थिति व मन अस्थिर होकर विचारोंमें डूबे रहनेसे विचारवायु नामक रोग हो जाता है, ऐसे रोगी प्रतिदिन देखनेमें आते हैं। ऐसे रोगोंकी चिन्तासे भी वायु हो जाती है। ऐसी दशामें यह योग लिया जाये तो बहुत ही अच्छा काम करेगा। ऐसे रोगियोंको निद्रा कम आती है। स्वप्न अधिक होते हैं। ऊँघमे घबराहट होती है। मन्दाग्नि, भूखका न लगना आदि लक्षण दिखाई पड़ते हैं। हाय-पाँवकी पिण्डलियोंमें कतरन, कमर दुखना, निरुत्साह, शिथिलता इन सबमें शुद्ध कुचलाका असर धीरे-धीरे लेकिन पूर्ण लाभ करता है। ऐसे रोगियोंकी पाचनकी मन्दताको लेते हुए आम रोग उत्पन्न हो जाता है। उनको सोंठ, मिर्च, पीपरका संयोजन लाभ करता है। इसमें शुद्ध कुचलाके होनेसे ज्ञानतन्तुओंको नवचेतना प्राप्त होती है। ऊपरके योगमें स्वर्ण बर्क चढ़ानेकी सलाह दी गयी है वह सोनेके अथवा चाँदीके बर्क चढ़ानेसे उसका सौम्य, विषनाशक गुण बहुत अच्छा लाभ करता है। हमारे मग्न विचारसे शरीर रूपी यन्त्रमें विष उत्पन्न होता रहता है। उसे श्वास, मूत्र वगैरह-द्वारा निकालनेका प्रकृति प्रयत्न करती है। चाहे फिर जो कुछ भी संभव हो, उसका हृदय वगैरह नाजुक अवयवोंपर प्रभाव होकर सूजन (शोथ) जैसा होता है। इसपर स्वर्ण बर्क बहुत ही लाभ करता है। चाँदीका भी वैसा ही असर होता है। ये दोनों शीतल हैं। यदि बर्क चढ़ानेके अनुकूल न हो तो इसमें ही चाँदी व सोनेकी भस्म डाल

सकते हैं। इस योगमें सभी द्रव्य समान लेने चाहिए। विशेषकर मन्त्रवर्ग वाले जो सोना चाँदी न ले सकते हों, वे जो सादा नवजीवन योग ऊपर बताया है वह लें और उसके साथ आँवलेका चूर्ण (जो इक्कोस बार आँवला रसको भावना देकर तैयार हो, देखें योग क्रमांक ३) लें। वह अम्लपित्त और गैसपर भी विशेष लाभ करता है। हस्तदोष, कुटैव, बदी, स्वप्न दोष, कुसंगति, आदिसे जिसका जीवन हतप्रभ हो जाता है, जिनके तन और मन दोनों में कमजोरी आ जाती हो उनको यह योग सुबह-सायं तीन-तीन गोली पानीके साथ भोजनोपरान्त लेनी चाहिए और सादा सात्विक भोजन लेना चाहिए। इससे यह योग बहुत अच्छा असर करता है। इससे प्राकृतिक कमजोरीमें भी लाभ होता है। मन्द काम-इच्छाको दूर करता है। जब सीप्र वासनाके उपद्रव हों तब यह योग लेनेके साथ सुबह-सायं २-२ गोली चन्द्रप्रभा, लोहशिलाजीत-युक्त लें। यह धातुओंको निर्मल कर वीर्य-दोषको शुद्ध करनेके साथ-साथ वीर्यको गाढ़ा बनाता है और मनके विकारोंको शान्त करता है। इसी तरह स्त्रियोंकी भी मासिकके समयकी पीड़ा, अनियमित मासिक, कतरन, कमरका दुखना आदि उपद्रव हों तो सुबह और सायं चन्द्रप्रभा २-२ गोली, भोजनके बाद नवजीवनकी ३-३ गोली और कुमार्गसिख तथा असोकारिष्ट मिलाकर आधा औंस उतना हो पानी मिलाकर लें तो अधिक लाभदायक है, अकाल वृद्धावस्थाकी कमजोरीवाले रोगियोंके लिए तो नवजीवन रस आशीर्वाद स्वरूप है। वृद्धावस्थामें वायुदोष प्रधान होने पर नवजीवनकी २ से ३ गोली नियमित लेनी चाहिए। इससे लाभ होता है इसके साथ शिलाजीत रसायन नामका योग २-२ गोली सुबह-सायं और रात को लें तो वायु, कतरन, सन्धियों का दर्द आदि सभी ठीक होते हैं। इसमें शुद्ध शिलाजीत, गिलोयका घन और गुगुल ये तीनों समभाग लेकर बनाया जाता है। (देखें योग नं० १) नवजीवनरस उत्तम बलदायक है तथा निर्दोष है।

पित्तजनित दाहमें

गिलोयसत्त्व, इलायची बीज, प्रवालपिष्टि, मुल्हठीका चूर्ण, प्रत्येक आधा तोला, बंशलोचन २ तोला, सफेद चन्दनका चूरा १ तोला, चीनी ४ तोला सबको बारीक पीसकर कपट्टान कर लें। २ आना-भर, चार आना-भर मधुमें सुबह दोपहर सायं तीन बार लें। इससे हाथ-पैवकी गरमी मिटती है। बहुत-से व्यक्तियोंके हाथ-पैव गरम लगते हैं। हड्डीका ज्वर-जैसा लगता हो लेकिन ज्वर देखनेपर नामल रहता है। दाह, कतरन, जलन, शोथ, जोर्णज्वर, पित्तकी खाँसी मिटाकर भूख लगाकर कमजोरी मिटाता है।

विशेष टिप्पणी : असली बंशलोचन प्रयोगमें लेना चाहिए। सभी प्रायदा करेगा। पित्त प्रकृतिको पीतवर्ण स्त्रियोंके लिए उत्तम है। गुलकण्ठके साथ लेनेसे प्रायदा करता है।

स्नायुक (नारु) के लिए प्रयोग

यवक्षार, घीमें भुनी होगी, शुद्ध सुहागा। सभी द्रव्योंको बारीक पीसें। दो आना-भर घीमें चाटें। सात दिन तक सुबह-सायं दोनों समय लेनेसे अच्छा लाभ होता है। (स्नायुक नहरवाको कहते हैं।)

वच्चोंके उव्वा रोगके लिए

पोपर, काकड़ासिंग, यवक्षार और पुष्करमूल चारों समभाग लेकर

कूटें । दो रत्ती मधु और पानके रसके साथ चाटें । कफ निकलतो हुई खाँसी मिट जाती है । पसली चलना—उब्बा रोगके लिए उत्तम है ।

१०८

उदरशूलहर अर्क

साजा हरा पुदीना १ पाव, अजमोद, लौंग, और बड़ी इलायची प्रत्येक ५-५ तोला ५ सेर पानीमें रातको भिगो दें । सुबह नलिकायन्त्रसे अर्क निकाल लें । ४ घोशी अर्क निकलेगा । इसकी मात्रा १ औंस है । दिनमें ३ से ४ बार लेनेसे पेटका दुखना, वायु, मृदाग्नि, अरुचि तथा कीड़े मिटते हैं । हँजेका सीजन हो तो बराबर लेनेसे इस रोगमें लाभ करता है । और रोग रुक जाता है । भोजनका पाचन बराबर होता है ।

१०९

ड्रेसिंग ऑयल

हरड़, बहेड़ा, आवला तीनोंकी छाल १-१ तोला, नीमके पत्ते ३ तोला, सम्हालूके पत्ते २ तोला, ६० तोला पानीमें क्वाथ करके २० तोला रहे छान लें । गूगुल २ तोला, राल २ तोला, शिलारस २ तोला, मोम २ तोला, गन्धाविरोजा २ तोला, तिलका तेल २० तोला मिलाकर धीरे-धीरे पकावें । जब केवल तेल बाकी रह जाये तो छान लें । उसमें ठण्डो होनेपर कपूर ३ तोला और कार्बोलिक एसिड आधा तोला डालकर हिला-मिला लें ।

इस तेलमें हजारों गुण रहते हैं । इसका व्यावहारिक नाम पंचगुणतेल

है। यह एक उत्तम ड्रेसिंग तेल है। हमारे दवाखानेमें कई वर्षों से स्वर्गोप वैद्यवर्य पिताजी श्री गोपालजी भाईकी संशोधित दवाखानामें, घरमें, कारखाने और हरेक जगहमें रखने योग्य के नामांकित वैद्यराज श्री बापालाल भाईने रसतन्त्रसारकी प्रशंसा की है।

कानमें पीपका आना, जल जाना, घण, नाड़ी घण, घाव छोटी-छोटी फुन्सियाँ, बट जाना, चोटका लगना, रगड़ लगना इन सबमें यह तैल अकसीर सिद्ध हुआ है। घावपर रूई लगायें। यहते हुए रक्तको शब्द करता है। घणपर सरहमपट्टी लाभ करता है। जले हुए भागपर ठण्डक देता है।

टिचर आयोडिन इसके सामने कुछ नहीं। वह जहरीला घुद है। इससे घाव बहुत जल्दी भर जाता है। लोग आँखें मारते हैं। न भरनेवाला घाव, घण, तथा जलेपर तो अत्यन्त लाभ

११०

पीड़ा शामक तैल

उपरोक्त लिखित तैल जिस प्रकार घाव, घण, चाँद अकसीर कहा गया है। उसी तरह यह तैल वेदनाके लिए दिया गया है। सिरिसे पत्ते ढाई तोला, धतूराके पत्ते ढाई तोला, अजमोद, सुरासान, बच, सैन्धव, सोठ प्रत्येक सवा तोला कुचला, प्रत्येक १० आना-भर लेवें। सभी साथमें कूटकर चूने तिलका तेल १ रत्न मिलाकर ऊपरसे भसालेकी पिसी हुई चूने दें और धीमी आँचमें पकावें। पकनेपर उसका रंग हरा आँखों ऊपरका भाग दिखाई देनेपर उतारकर छान लें। फिर

कपूर मिलाकर खूब हिला लें । दुस्रनेवाली जगह गरम पानीसे साफ करके उसपर तेलकी नरम हाथसे मालिश करें फिर गरम सेक कर दें ।

वायुके विकारसे होनेवाला झूल, अंगोंका जकडना, लकवा, पक्षाघात, कम्प वायु, हड्डोके मांसका सूखकर दर्द होना । मार लगनेकी सूजन-पोड़ा आदि व्याधिमें इससे अच्छा लाभ होता है ।

विशेष : इस तैलकी मालिशके बाद हाथ अच्छी प्रकार साबुनसे साफ कर लें । खानेमें इस तैलका लेशमात्र भी नहीं जाने देना चाहिए ।

१११

स्नानरंजन

आंवला, घब, धनिर्वा, चन्दन, हल्दी, दाहहल्दी, लोघ, सरसों—ये सातों दवा १-१ तोला और मूँगकी दालका आटा १४ तोला लेकर मिला लें । इस घूर्णकी मन्द गरम पानीमें घोलकर शरीरपर घिस लें और पाँच-दस मिनट अच्छी तरह मसलकर ठण्डे पानीसे स्नान करें ।

इस प्रकार स्नान करनेसे चमड़ी साफ और तेजस्वी होती है । छराब पसीनेकी बदबू मिटकर शरीरमें सुगन्ध आने लगती है । चमड़ीके दर्द मिटकर रेशमके समान मुलायम बदन होता है । गरमोके दिनोमें इस घूर्णका स्नान मनोरंजक होता है । चमड़ीको नरम सुन्दर बनानेके लिए प्रसिद्ध है ।

११२

सफ़ेद दाग़के लिए

हल्दी, बावची, आकके मूलको छाल — इन सभी द्रव्योंको कूटकर

कपड़छान चूर्ण कर लें। जव लगाना हो तो गोमूत्रके साथ पीमकर दाग-
की जगहपर लगाकर हाथ साफ कर लें। इसके बाद यदि जलन मालूम
पड़े तो वहाँपर घी लगा दें। इस प्रकारके दागके ऊपर बावची, हल्दी,
तुवरक तेल या चालमोगराका तेल अच्छा लाभ करता है। ध्यानमें रखनेकी
बात यह है कि सफ़ेद दाग यह कोई कोढ़ नहीं है। व्यवहारमें हम इसे
सफ़ेद कोढ़ गलत कहते हैं। चन्दन, बावची और तुवरक तेलका योग हम
इसी ग्रन्थमें दे चुके हैं। (देगं योग सं० ७७)

११३

रक्तशोधक योग

मेंहदीके पत्ते, काली मिर्च, शुद्ध गन्धक, त्रिफला, नीमके पत्ते। पहले
मेंहदीके पत्ते लाकर साफ़ करके सुता लें। फिर कूटकर चूर्ण करके ५
तोला लें। काली मिर्चका चूर्ण २ तोला लें। शुद्ध गन्धक १ तोला लें।
त्रिफला चूर्ण ६ तोला लें। और नीमपत्र धोकर साफ़ करके उसका चूर्ण
५ तोला लें। सबका बारीक कपड़-छान चूर्ण २ आनेसे चार आने तक
दिनमें २ से ३ बार दूध या पानीसे ले सकते हैं। एक या दो मासके प्रयोग-
से रक्त एकदम साफ़ हो जाता है। आजकल एलर्जीकी वजहसे रक्तविकार
अधिक देखनेमें आता है। घमोरियाँ, खसरा, खुजली, जलन, रक्तविकारमें
यह चूर्ण लाभदायक है। पुनर्नवारिष्ट, सारिवाद्यारिष्ट और महामंजिष्ठादि-
ववाय ये तीनों मिलाकर रखें। उसमेंसे भोजनोपरान्त आधा-आधा औंस
और इतना ही पानी साथमें लेवें। खानेमें नमक बन्द करें या अल्पमात्रा-
में लें। मिर्च, मसालेवाले अचार आदि न लेवें। दूध, भात, चोली, घी —
जैसे पित्तनाशक सादे भोजन लें। ऊपरके सभी प्रयोगोंसे रक्त-विकारमें
शीघ्र ही फ़ायदा होता है। और हमेशाके लिए रोग मिट जाता है

११४

दीपपर लेप

पुनर्नवा, देवदार, सोंठ, सफ़ेद गरमों, सफ़िजन छाल । सबको मूटकर
भूने कर लें । बाओ या गरम पानीमें लेप करनेसे तमाम प्रकारके दोष
(मूत्रन) मिटानेमें लाभकारी है । इगगा नाम दोगघ्न लेप है ।

११५

दाड़िमका शरबत

मोटे साजे दाड़िम लेकर उनका रस निकालें । २ भाग रसमें ३ भाग
चीनी मिलाकर पकाकर गाढ़ा स्वाद कर लें और उतारकर छान लें ।
आधासे १ सोला दिनमें ३-४ बार पानीमें या रस ही ले सकते हैं ।
घबराहट, पित्त, दस्त, दाह, जलन, भ्रम, चक्कर दान्त होता है, मल बंधा
हुआ होता है । दोषन, पाषण, आदि क्रिया तेज होती है । शक्तिवर्धक है ।
दीर्घत्वावस्थामें उत्तम है । व्यापिके बाद शरीरको शक्ति देता है ।

११६

कामदुधा रस

प्रवालपिष्टि, गेरू, मोतीपिष्टि, गिलोयसत्व, कौडोमस्म, शंखमस्म,
मुस्ताशुक्तिपिष्टि सभी द्रव्योंको खरलमें अच्छी प्रकार घोंट लें । २-
२ रत्ती चीनी और जीराके साथ देवें ।

अम्लपित्त (पित्तकी अम्लता) बढ़नेपर अच्छा काम करता है । पित्त

बढ़नेपर चक्कर आवे तो बहुत लाभ करता है। हड्डोमे जीर्णज्वर हो त
 लाभ करता है। कामदुधारसका यह खास प्रकार है। सामान्य तोरप
 गेरुको आंवलासको भावना देकर तैयार किया जाता है।
 कामदुधारस पित्तके शमनके लिए उत्तम है। ऊपरका योग होनेसे
 सोम्य प्रवालपंचामृत-जैसा बन जाता है।

११७

शीतलाके बाद ठण्डकके लिए

नोमछाल, परबलके पत्ते, बासापत्र, गिलोय, त्रिफला, खैरछाल,
 घन्दन सभी द्रव्योंका मोटा चूर्ण करके २॥ तोला मोटाचूर्ण ४० तोला
 पानीमे पकावें, बादमे १० तोला रह जाये तो उसके ४ भाग कर लें।
 तीन-तीन घण्टेके बाद पीये।

शीतला, खुजली, रतवा तथा अन्य रक्तविकारमे आयी हुई गरमी
 मिटाकर ठण्डक देता है और रक्त साफ करता है।

११८

वालरहित खाली जगहपर (गंजके लिए)

जो रक्त खींचनेके लिए प्रयोगमे लेते हैं (जोक) उन्हें लाकर
 सुखाकर चूर्ण करके फूँककर राख कर ले, इस राखमे अलसीका तेल
 मिलाकर मलहम-जैमा बना ले। खाली हुई जगहपर मलहम लगावें, थोड़े
 ही समयमे बाल जमने लगेंगे, मलहम बनाते समय हाथ न लगावें। मलहम
 प्रतिदिन छह ब सात घण्टेके बाद धोकर साफ कर लें और नारियल-
 का तेल लगावें। इन्द्रलुप्तके लिए बढ़िया है। गंज सदृश यह रोग है।

घरेलू इलाज

११९

दाढ़ दुखनेपर

भाँपरेके ताजे रसकी बूँदें कानमें डालनेसे दाढ़का दर्द तत्काल बन्द हो जाता है। लेकिन यह तात्कालिक और क्षणिक उपचार है, अच्छी तरह चिकित्साके लिए दन्तवैद्यको दिखा लें। आगे लिखा हुआ गुलाबी दन्तमंजन भी अच्छा काम करता है।

१२०

कण्ठ-रोगोंमें

पिपरमीष्टके फूल ८ रत्ती, कायफल १० तोला, मधु १५ तोला। कायफल १६ गुना पानीमें पकाकर ४० तोला बाकी रह जाये तो छानकर फिर पकावें, जब रात्रकी तरह गाढ़ा हो जाये तब उसमें मधु और पिपरमीष्ट-के फूल मिलाकर हिलाकर शीशी भर लें। शलाका-द्वारा दिनमें ४-६ बार गलेमें लगावें। गलेके अन्दरकी सूजन, टांगिसल, काकड़ा बढ़ना, आवाज बँठ जाना, खाँसी वगैरहमें बाह्य उपयोगके लिए उपयोगी। जहरीली नहीं है तथा निर्दोष है।

१२१

अश्वगन्धा कल्प

त्रिवर्गमस्रम आधा तोला, अश्वगन्धचूर्ण १० तोला। पहले अश्वगन्धा-का चूर्ण कर फिर भस्म मिला लें। डेढ़ मासा सुबह-सायं दूधके साथ

स्त्रियोंको देनेसे प्रदर, अनियमित मासिक, साव और प्रसवका दर्द मिटता है, यह एक उत्तम बलदायक कल्प स्त्रियोंके लिए है। गर्भाशयकी शुद्धि करके गर्भकी स्थापना करता है। ब्रह्मचर्यके साथ २ से ३ मास तक नियमित लिया जाये तो उत्तम है।

१२२

गुलाबी मलहम

मुफ़ेश १ तोला, कपूर १ तोला, सिन्दूर ६ मासा, चन्दन तेल डेढ़ तोला और सो बार धोया हुआ घो पाव-भर। सभी दवाइयोंको अच्छी तरह मिला लें यह गुलाबी रंगका मलहम सभी प्रकारकी जुजली, खाजमें अनुभूत है। किसी भी प्रकार खानेमें मलहम न जाना चाहिए, लगानेके बाद हाथ और नाखून साफ़ कर लें।

१२३

गृध्रसी (सायटिका) के लिए

सुरंजान, सोंठ, सोंफ, अजमोद प्रत्येक ५-५ तोला, मल्लसिन्दूर चौथाई तोला। पहले काष्ठादिक औषधियोंका चूर्ण कर लें। फिर मल्लसिन्दूर मिलावें। ४ रत्तीसे १२ रत्ती सुबह-सायं गरम पानी या गायके दूधके साथ गृध्रसी-सायटिकामें लें। इसमें मल्लसिन्दूरकी मात्रा सूक्ष्म होनेसे निर्भयतासे प्रयोगमें ले सकते हैं।

१२४

वल्गपीष्टिक चूर्ण

तासमगाना, शतावरी, शालम, कीच-बीज, बृहमनलात, अरबपन्थ, विशारीकन्द, गोमरू, सोंठ इन सभी द्रव्योंका चूर्ण कर लें। घोघाई या आधा सोला गरम पारोष्ण दूधके साथ लें। दृगते वारीरकी धानु शुद्ध और गाढ़ी बनती है। राविन आती है। शानतन्तुर्भामि जागृति आती है और पुरपत्तनपित्त बढ़ती है।

१२५

अजीर्णनाशक योग

सोंठ, दाड़मके बीज, पीपर, हरड़ सबको बारीक कूटकर कपड़छान चूर्ण कर लें। फिर नींबूके रसमें घोटकर २-२ रत्तीकी गोली बना लें। भोजनोपरान्त २-२ गोली लेनेसे छाया हुआ ठोकसे पचकर भूख लगती है और अग्निमान्द्यता मिटती है।

१२६

शूल नाशक योग

संचर नमक, होंग, सोंठ तीनोंका बारीक चूर्ण कर लें। सोंठके चूर्णकी फाट बना लें। अर्थात् २ आने-भर सोंठको १० तो० उबलते पानीमें डालकर उतार लें, ठण्डा होनेपर छान लें, ऊपरके चूर्णको २ रत्ती उसके साथ लेवें। कफ, वायुसे पैदा हुआ हृदयशूल, कसरशूल, पीठका दर्द, कसरका दर्द मिटता है। शूल नाशक है।

१२७

प्रभाकर गुटी

सुवर्णमाक्षिक भस्म, लौह भस्म, असली वंशलोचन, शिलाजात सभी द्रव्योंको समभाग लेकर उसे अर्जुन छालके बवायकी भावना देवें, फिर तैयार होनेपर २-२ रत्तीकी गोली बना लें, १ गोलीसे २ गोली, अर्जुन-छालबवायके अनुपातसे खिलावें, सभी तरहके हृदयरोग, दुस्तना इत्यादिमें फायदा करता है, यह एक खास, अनुभूत प्रयोग है।

१२८

रजःशुद्धि बवाय

चौलाईकी जड़, गुलाबके पत्ते, गेरू प्रत्येक आधा-आधा तोला कपास-के मूल दो आना-भर, तीन वर्षका पुराना गुड़, सभी द्रव्योंको ३ पाव पानीमें पकावें। एक चौलाई रहनेपर छान लें, यह बवाय प्रतिदिन प्रातः तीन दिन पीनेसे स्त्रियोंको मासिक खुलासा आ जाता है, अन्दरके दोष दूर होकर गर्भाशय साफ होता है।

१२९

वंग योग

अर्जुनछाल चूर्ण १० भाग, रससिन्दूर १ भाग, वंगभस्म १ भाग इनको एकत्र कर लें, सेमलके मूलके रस व बवायमें घोंटकर २-२ रत्तीकी गोली बना लें, २-२ गोली सुबह-सायं देनेसे स्वप्नदोष, पेशाबमें घाबुका व कमजोरी मिटाता है, मूत्रमें जानेवाली शक्करको भी घटाता है।

इलाज

१३०

एलादि चूर्ण

इलायची (छोटी), गुड शिलाजीत, पोपर, पापाणभेद (पपरचूर) इनका चूर्ण करके २ आना-भर नारियलके पानीसे पीनेपर मूत्र एकदम साफ आता है । प्रमेहके लिए उत्तम है ।

१३१

वाजीकरण लेह

सिंघाड़ा और धाराही (बिदारी) कन्दका चूर्ण ५-५ तोला लें फिर घीमें भूनकर उसमें सवा सेर दूध, आवश्यकतानुसार चीनी मिलाकर मन्द आँधपर पकावें । जब गाढ़ा हो जाये तो लवंग, पोपर, तज और असली नागकेसर-का चूर्ण सवा-सवा तोला मिलाकर पकाकर अबलेह बना लें, चाहे पाकके समान रखें । प्रतिदिन सुबह सवा तोलासे ढाई तोला, दूधके साथ लें, इससे शरीरमें शक्ति बढ़ती है । स्तम्भनशक्ति बढ़ाता है ।

१३२

वृद्धदण्ड चूर्ण

सफ़ेद मूसली, गिलोयसत्त्व, कौब-बीज, गोखरू, सेमलके मूलकी छाल और आंवला सम भाग लेकर इमामदस्तेमें कूटकर सबके बराबर चीनी मिलावें । आधा तोलासे १ तोला दिनमें २ बार दूधसे लेनेपर हाथ-पाँवकी जलन, कतरन और वृद्धावस्थाकी कमजोरी मिटाकर शरीरको बल देता है ।

आन्त्र-वृद्धि (हार्नियाके लिए)

संचर, करंजबीज, हरड़ ६ तोला, सोवा, अजमोद, होंग, सोंफ, छुहारा, वायविडंग, हिमज, पुदीना, इन्द्रयव, बडो इलायची, सफ़ेद मिर्च प्रत्येक ४-४ तोला, सनायपत्ती ६ तोला । प्रत्येक वस्तु आगपर सेंककर सबका बारीक चूर्ण कर लें, चौथाईसे आधा तोला दो बार लेवें । वायु-शमनके लिए उत्तम है । बहुतोंको इससे लाभ हुआ है । इसके साथ धारोग्यवर्द्धनी लेनेसे अधिक लाभकारी होता है ।

मलशुद्धि योग

काला नमक १ तोला, सनायपत्ती २ तोला, यष्टीमधु १ तोला, निशोय १ तोला, कालादाना १ तोला सब मिलाकर ६ तोला फूटकर रख ले । रातको सोते समय चौथाईसे आधा तोला तक लेवें और ऊपरसे पानी पी लें । प्रातः इसके सेवनसे एक दस्त साफ आ जायेगा, वातप्रकृतिके स्त्री-पुरुषोंके लिए विशेष अनुकूल रहता है । वायुका अनुलोमन करता है ।

रामबाण अर्क

सोंठ, सोंफ, पुदीना, अजमोद प्रत्येक १०-१० तोला लें, पानी ८ सेर लें । अर्क निकाल लें । चार शीशो अर्क निकलेगा । ढाई-ढाई तोला उतना ही पानीके साथ लें । उत्तम दीपन-पाचनके साथ-साथ पेटकी दूषित वायु मिटाता है ।

सोमकल्प चूर्ण

इन
सा:

मुसहरी, गुरकरगूल, सोम, वामा (बड़वा) के लोह के छिलके
आदि १०० तमभाग लेकर बाधक चूर्ण कर लें। इसके साथ
१०० रके साथ दिनमें तीन बार देनेमें दवा, चूर्ण, बरफ की मिलावे
१०० लाभ भोवध है। यह काश्मीरी दवा है, सोमकल्प चूर्ण
१०० रके साथ ले सकते हैं।

१३७

कड़ुवा चूर्ण

मीलोक, विशाखा, मावेखा (बड़वी नाइ), नीमफल, निम्ब
फल, कड़ुवा लोह, गावरमोषा, गुलाबफूल १-१ तोला सबका बारीक
चूर्ण कर लें। बड़े लोह सुदह-साथ पानीसे लें। मधुमेहके लिए बाल
लेने के लिये बड़े लोह शरकरको कम करती है। व्याघ्र निशाने है।
मिलोक, विशाखा, मावेखा (बड़वी नाइ) सबको लें—मीलोक, गावरम, मुसहरी,
गुलाबफूल, निम्बफल, कड़ुवा लोह, शीतलचीनी, उनाव, सबका मिला
१-१ तोला सबका बारीक चूर्ण कर लें। १ तोला बराब १० तोला दाने
के बराबर है। यह दवा १०० रके साथ ले सकते हैं। पेशाबमें प

बोल, सज्जीसार, गूगल, लोध्रछाल, ईशस, माजूफन इन सब को ५-५ तोला और आमाहरी २० तोला लेकर सबका मोटा कर लें ।

गरम पानीमें मिलाकर जहाँ चोट लगी हो वहाँ लगावें, किसी प्रकार-
। भीतरी चोटमें लाभदायक है । सूजन, पीड़ा, ललाई आदि मिटाता है ।
न्धि मुड गयी हो तो भी आराम देता है । 'फर्स्ट एड इन आयुर्वेद' अर्थात्
। आयुर्वेदमें प्राथमिक चिकित्साके रूपमें उत्तम प्रयोग है । आगे ऐसे ही
प्रयोग ड्रेसिंग तेल (प्रयोग क्रमांक १०९ व ११०) और वातनाशक तेल
भी दिया है ।

१३९

वातनाशक गूगुल

लहसुन, शुद्ध हिंगुल, होराबोल, गुगुल प्रत्येक ५-५ तोला, अश्वगन्धा-
का चूर्ण ढाई तोला सबको घोटकर धनेके बराबर गोली बनावें । २-२ गोली
पानी या दूधके साथ देनेसे सन्धिवायु और वायुके दर्दके लिए बहुत लाभकारी
है, ३ से ४ महीने तक प्रयोग करना चाहिए ।

१४०

तोतलापन के लिए योग

बच्च, गेहू, सौंफ, गोंद, मुलहठी, अकरकरा, इलायची, मिश्री सबको
समभाग लेकर चूर्ण कर लें और पानीमें घोटकर २-२ रस्तीकी गोली बना
लें । दिनमें ६ से ८ गोली चूसनी चाहिए । एक-एक गोली एक बार चूसें ।
इस प्रकार २ से ३ महीने तक प्रयोग करनेपर तोतलापन मिट जाता है ।

१२६

सोमकल्प चूर्ण

५ : गुलहठी, पाऊरगुल, सोम, बागा (अड़ूगा) के पत्ते और तालीसपत्र भारंगमूल गवयो समभाग लेकर बारीक चूर्ण कर लें । ४ से ८ रत्ती दालदके गाण दिनमें सोन बार देनेमें दमा, गीतो, कफ, और स्वासके लिए उत्तम औषध है । यह काश्मीरी दवा है, सोमलता नामकी वनस्पति भी इसके साथ ले सकते हैं ।

१३७

कड़ुवा चूर्ण

गिलोय, चिरायता, मामेखवा (कड़ुवा नाइ), नीमछाल, पित्तपापड़ा प्रायःक ढाई-ढाई तोला, नागरमोथा, गुलाबफूल १-१ तोला सबका बारीक चूर्ण कर लें, चौथाई तोला सुबह-सायं पानीसे लें । मधुमेहके लिए आराम देती है । मूत्रमें जानेवाली शक्करको कम करती है । प्यास मिटाती है । इसके साथ नीचेका ठण्डा बवाय भी लें—नीलोकर, गाखवान, गुलाबफूल, कासनी, बतप्रशा, गिलोय, सनायपत्तो, दौतलचोनी, उनाव, सबका मोटा चूरा करके बराब धना लें, सायंकाल १ तोला बवाय १० तोला पानीमें भिगो दें, सुबह छानकर पी जानेसे ठण्डक देता है, पेशाबमें शक्कर जाने-वालेको आराम पहुँचाता है ।

१३८

अस्थिसन्धानक लेप

ऐलिया (ऐलुवा) मेंदालकड़ी, फिटकरी, रेवन्दचीनीका शीरा,

हीराबोल, सज्जीखार, गूगल, लोध्रलाल, ईशस, माजूफल इन सब द्रव्योंको ५-५ तोला और आमाहल्दी २० तोला लेकर सबका मोटा चूर्ण कर लें ।

गरम पानीमें मिलाकर जहाँ चोट लगी हो वहाँ लगावें, किसी प्रकार-की भीतरी चोटमें लाभदायक है । सूजन, पीड़ा, ललाई आदि मिटाता है । सन्धि मुड़ गयी हो तो भी आराम देता है । 'फास्ट एंड इन आयुर्वेड' अर्थात् आयुर्वेदमें प्राथमिक चिकित्साके रूपमें उत्तम प्रयोग है । आगे ऐसे ही प्रयोग ड्रेसिंग तेल (प्रयोग क्रमांक १०९ व ११०) और वातशामक तेल भी दिया है ।

१३९

वातनाशक गूगुल

लहसुन, शुद्ध त्रिगुल, हीराबोल, गूगुल प्रत्येक ५-५ तोला, अश्वगन्धा-का चूर्ण ढाई तोला सबको घोंटकर चनेके बराबर गोली बनावें । २-२ गोली पानी या दूधके साथ देनेसे सन्धिवायु और वायुके ददंके लिए बहुत लाभकारी है, ३ से ४ महीने तक प्रयोग करना चाहिए ।

१४०

तोतलापन के लिए योग

बच, गेरू, सौंफ, गोंद, मुलहठी, अकरकरा, इलायची, मिश्री सबको समभाग लेकर चूर्ण कर लें और पानीमें घोंटकर २-२ रत्तीकी गोली बना लें । दिनमें ६ से ८ गोली चूसनी चाहिए । एक-एक गोली एक बार चूसें । इस प्रकार २ से ३ महीने तक प्रयोग करनेपर तोतलापन मिट जाता है ।

१४१

पेचिश (मरोड़ा) पर

मायाकज, दादिमछाल, ईशबगोल, आंवना । सबका चूर्ण कर लें, चौपाई तोला प्रातः-भार्य ठण्डे पानीसे लेनेपर दस्त, ऐठन और आमदोषमें मुरन्त आराम करता है । छाछके साथ लेवें तो नये रक्तातिष्ठारमें भी लाभ करता है ।

१४२

वायुगोलेके लिए

शुद्ध हींग १ तोला, बाली मिर्च १ तोला, सैन्धव ५ तो०, जीरा ५ तो०, गुड़ २० तोला, पहले काष्ठादि द्रव्योंको कूटकर चूर्ण कर लें । उसमें गुड़को मिला लें । चौपाई तोला, स्वच्छ गरम पानीसे लेनेसे उदरशूल, अफरा और वायुगोलेको मिटाता है ।

१४३

दिमागकी कमजोरीपर

बादाम ५ दाने, पिस्ता ५ दाने, इलायचो ४ दाने, छुहारा १, गाय-का मक्खन ५ तोला, चीनी ५ तोला, बादाम, पिस्ता, छुहारा रातको पानीमें भिगो दें । सुबहको बादाम, पिस्ताका छिलका उत्तारकर छुहारेका बीज निकालकर सब द्रव्योंको पीस लें और मक्खनमें मिलाकर खावें, प्रतिदिन-की यह एक मात्रा है । २१ से ४० दिन तक प्रयोग करें । दिमागकी कमजोरी दूर करता है । चित्त प्रसन्न कर शरीरमें शक्ति लाता है ।

मुँहके छान्नीफ

कच्चा २ भागा, कपूर १ भागा, न्यामगेन ५ नाला नालोंका पिलाकर छालोंके ऊपर लगावे जन्दा मिट जायेग। गेरू और मुद्गागा (मुद्ग) समभाग मिलाकर मुँह व जीभपर लगावे। टमके माय-गाय शरीरकी गरमी कम करने, आँतोंको साफ रखनेके लिए, आगे दिये हुए शान्ति प्रयोग आदि चूर्ण लेने आवश्यक है।

लवणविरेचन चूर्ण

लवणभास्कर चूर्ण, स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण दोनों चूर्ण प्रसिद्ध है। सब जगह मिलते हैं। दोनोंको सम भाग लेंगे। रातको सोते समय चौपाई-से आधा तोला तक ठण्डे पानीके साथ लें, इससे—

१. पेटकी वायु कम होती है। २. मग्दाग्नि मिटती है। ३. पेट साफ होता है। ४. अर्थ (बवासीर) में आराम देता है। ५. जघादातर पेटकी वायु और पित्तके विकारोंको शान्त करता है। ६. स्वादमे रुचिकर है। अश्विको दूर करता है। ७. दो बहुत ही उत्तम चूर्णोंका मिश्रण होनेसे पेटके लिए होपक-पायक, सारक और शामक प्रभाव करता है।

यह बहुत उत्तम प्रयोग है। आप अपने दवाखानेमें प्रयोग करें, घरमें प्रयोग करें, अवश्य लाभ देगा।

१४६

कोष्ठगुद्धि चूर्ण

सनायको पत्तो, अजमोद, प्रत्येक २-२ तोला, सोंबर नमक १ तोला सबको कूटकर बारीक कर लें ।

चौथाईसे आधा तोला तक गरम पानीके साथ रातकी सोते समय लेने-से दस्त साफ आता है । कब्ज मिट जाती है ।

१४७

स्तनपाकमें

किसी एक भी कारणसे प्रसूता स्त्रीके स्तनमें गाँठ हो जाय, पके, प्वर आवे या पीड़ा होय । तो उसके लिए नीचे लिखे उपचार लाभदायक होते हैं ।

१. जैतूनके तेलको गरम करके उसमें पीली मोम मिलावें । जब मल-हम जैसा हो जाय तब उसे स्तनपर लगावें । स्तनपाक मिट जाता है ।

२. जीरेको पानीमें पीसकर गरम करके स्तनपर लगावें ।

१४८

तिल्लोवृद्धिपर

१. इन्द्रियव और वायविडंग समभाग साफ करके लेवें । कूटकर कपड़छान चूर्ण कर मधुमें मिलाकर चनेके बराबर गोलो बनावें और सुखा लें । ४ गोली पानीसे प्रातः लेवें । ८ दिनका प्रयोग करें । बढी हुई तिल्ली-में बहुत अच्छा लाभ करता है ।

२. इसी ग्रन्थमें धोकुँवारके रसका प्रयोग दिया है जो कि बहुत लाभदायक है ।

३. सरफोकाका क्षार ४-४ रत्ती सुबह-सायं कुमार्पासिवके साथ पीनेसे लाभ होता है । भोजनके बाद कुमार्पासिव पीवें । प्रातः-सायं दोनों समय कुमार्पासिव ले ।

१४९

रामवाण मलहम

यह एक ऐसे मलहमका प्रयोग है जो चमत्कारिक प्रभाव करता है । बड़े-बड़े शास्त्रकर्म-विद्वान् जिसे अमाध्य समझकर हाथ, पाँव या अन्य भाग कटवानेकी सूचना (सलाह) दे देते हैं, वहाँ यह मलहम एक दो बारकी मलहम-पट्टीसे लाभ करता हुआ देखा गया है । एकदम दर्द मिट जाता है । सक्रंद कत्थाऔर सफेद राल १-१ तोला, नीलातुथ (तूतिया) और फिटकरी चौथाई तोला लें । सबका बारीक चूर्ण कर लें । १ तोला पानी, १ तोला तेल मिलावे । चीनीमिट्टीके बरतनमें हिलावें । डँगलीसे घुमाकर फेन पैदा करें और ऊपरके द्रव्योंका चूर्ण मिला लें । साथ-साथ मथते जायें । चूर्ण मिल जानेपर खूब मथें और चौड़े मुँहकी शीशीमें भर दे । घीके समान मलहम बन जायेगा ।

किसी भी प्रकारके जखम, व्रणमें, पहले नीमके पत्तोवाले गरम पानीसे धोवे, साफ होनेपर थोड़ा मलहम लेकर पट्टीपर लगावे और बाँध दें, पट्टीके बीचमें एक छिद्र होना चाहिए जिसके द्वारा पीप निकल सके । व्रणमें पीप अधिक हो और घड़के तो एक दो पट्टी अधिक लगानेसे आराम होता है । यह मलहम अकसीर है और अनुभव सिद्ध है ।

घरेलू इलाज

१५०

मेदरोग नाशक योग

अथिमेका पूर्ण २॥ तोला, बावचीका पूर्ण २॥ तोला, गिलाचन्द्रोदय ५ तोला, गवगे पहले गिलाचन्द्रोदय पीसकर फिर दोनों द्रव्योंको मिलाकर भंगराज स्वरगमे एक दिन घुटाये । घाड़में २-२ रत्तीकी गोली बनाये । १ से २ गोली पानीके साथ मुख-भाग सेनेछे बढ़ा हुआ मेद कम करके शरीरको परपीको कम करता है । मेद धानु घुद बनती है । पुराना मोड़, चर्मके रोग, मेद बिहार मिटते हैं ।

१५१

शीतवीर्य वटी

त्रिफलाका पनसस्य, और चन्द्रप्रभा-लोह गिलाशोत युक्त दोनोंको सम भाग लेकर कूटें । २-२ रत्तीकी गोली बनाकर २ गोली दिनमें २-३ बार हैं । शरीरको धानुओंकी गरमी, हाथ-पाँवकी गरमी, कब्ज, जलन, स्वप्न-दोष, पित्तदोष मिटाकर शरीरको ठण्डक पहुँचाती है । यथा नाम तथा गुण है, पुष्प-रसो दोनों व्यवहार कर सकते हैं ।

१५२

सर्वरोगहर योग

हरड़छाल, वहेड़ाछाल, गेरू, लवंग, आंवला, इलामची, धुद हिंगुल प्रत्येक १-१ तोला लेकर कूटकर नींबूके रसमें ३ दिन घोंटकर २ रत्ती-भरकी गोली बना लें । १ से २ गोली तक मात्रा है ।

१. वायुमें मधु और पोपरके साथ दें ।

२. पित्तमें चीनीके साथ दें । इलायची या जीरेसे दें । घीके साथ दें ।

३. कफप्रधान रोगोंमें अदरकके रस और मधुके साथ देवें ।

यह प्रयोग वायु, पित्त, कफ तीनोंके विभिन्न दर्दोंमें काम आता है । अनुपान-भेदसे अलग-अलग रोगोंमें लाभदायक होता है । वायुके लिए वस्ति (एनिमा) और तेल श्रेष्ठ उपाय है । पित्तके लिए घी और विरेचन उत्तम है । कफके लिए उल्टी कराना और मधु उत्तम है । आजकल वमन, विरेचन, वस्ति आदि क्रियाएँ लुप्त हो गयी हैं ।

१५३

अण्डवृद्धिहर

छोटी हरड (शिवा) १० तोला, आंवला ५ तोला, सुराज्वार २ तोला, तुल्य, (तूतिया) सवा तोला । सबको साक़ कर लें । पहले तीनों द्रव्योंको बारीक कूट लें फिर तुल्य पीसकर थोड़ा पानी मिलाकर तीनों द्रव्योंको भी साथमें घोंटें । फिर दूसरे दिन पानीसे घोंटकर मोटे घेरके बराबर गोली या सोगठी बना लें ।

यह सोगठी पत्थरपर पानीके साथ घिसें फिर जहाँ सूजन हो अण्ड-वृद्धिपर लगावें । चोट लगनेपर, रगड़, जोड़ोंके दर्द, रस या अन्य किसी प्रकारसे हुई सूजन तुरन्त मिटती है । यह एक उपयोगी प्रयोग है । घरमें तैयार रखें । एलर्जी या बाहरके सूजनपर अक़सोर है । प्रथम तीनों दवाओंको तुल्यके पानीमें और दूसरे दिन सादे पानीमें घोंट लें । प्रयोग सादा व सरल है ।

कामलाकी मुफ्त दवा

शहरमें जब कामला फँडे तब कामलाकी मुफ्त दवाकी पुड़ियाँ या प्रयोग बाँटते देखे जाते हैं। इस प्रयोगसे अधिकतर ६० से ८० टका उपरि लाभ होता देखा गया है। आधुनिक-तबीबों वैद्योंके पास तो कामलाकी दवा ही नहीं है। इसके लिए एक सरल प्रयोग दिया जाता है—

कली चूना मयखनके साथ खानेमें या दहीके साथ लेनेमें कामला मिटता है।

ऐसे सादे प्रयोगोंमें यह ध्यान देने योग्य है कि तेल, घी, मिर्च, अचार आदिका परहेज रखें। नारियलका पानी, गन्नेका रस, चना, खासरा^१, पतली छाछ, नीबूका दारबत आदि लें। इस पुस्तकमें आगे कामलाके लिए दिये हुए प्रयोग हैं। इसी रीतिसे धार भी देते हैं। बहुत-से लोग यह समझते हैं कि कामलाकी कोई दवा नहीं है। कामला अनेक प्रकारका होता है। बराबर ध्यान न देनेसे कामलामें-से कमली हो जाती है।

मनोरंजन चूर्ण

संघव, सफ़ेद जीरा मुना हुआ २ तोला, भुनी हींग, साइट्रिक एसिड (नीबूका दार), स्याह जीरा मुना हुआ १० तोला, सफ़ेद पुदीना २ तोला, मिर्च काली २ तोला, दाढ़िम बीज १६ तोला, चीनी ४० तोला सबको अलग-अलग कूटकर मिलाकर शीशीमें भर लें, चौथाई तोला,

१. गेहूँकी कड़क रोटी

पानीसे दिनमें २-३ बार या ज़रूरतके समय लें । इससे भूख खूब लगती है । खानेमें यह स्वादिष्ट है । मन्दाग्नि और अरुचि मिटती है । यह चूर्ण अत्यधिक स्वादिष्ट होनेसे बच्चे बगैरह अधिक मात्रामें यदि खा लें तो उससे गलेकी सूजन, जुकाम पैदा हो जाते हैं क्योंकि इसमें नीम्बूके फूल (Citric) या तो आमलीका सार (टार्टारिक) आता है । इसका सप्रमाण व्यवहार लाभ पहुँचाता है । परन्तु केवल स्वाद ही के कारण अत्यधिक खा लेनेपर यह अवश्य हानिकर हो सकता है ।

१५६

आधाशोशी (अधकपरी) हर योग

मुलहठी और मुगलाई वेदाना १२-१२ रत्ती, रसा खेतमी चौथाई तोला और चीनी आधा तोला, इनको पानीमें ठण्डाईके समान घोटकर ५ तोला दूसरा पानी डालकर कपड़ेसे छानकर सुबह-सायं पी जायें, सूर्योदय होनेपर सिरका डुलना, आधाशोशीका दर्द, सब इससे शान्त होते हैं ।

१५७

हिचकीके लिए

भुनी हुई फिटकिरी १ तोला, नवसार १ तोला, और बहेड़ा छाल २ तोला सबको मिलाकर बारीक चूर्ण कर लें । ६ से १२ रत्ती प्रतिदिन २-२ घण्टेपर पानीसे दे, २ से ४ भाग खानेपर फायदा होता है । हिचकी जटिल हो जायें, तब ऐसे सादे सरल प्रयोगोंसे ही मिटती है । आगे भी हिचकीके लिए सरल प्रयोग दिये हैं ।

१५८

बारीकोंका टॉनिक

कोमल बारीक बड़बड़ा और चीनी दोनों सम भाग लें । बारीक कुटे हुए चूर्णमें-मे चौघाईसे आधा तोला तक सुबह-सायं पानी या दूधके साथ लें । इससे प्रमेह, स्वप्नदोष, धातु क्षय और कमजोरी मिटती है । नियमित प्रयोग करें ।

१५९

नेत्रसुधा

बड़िया मिथी लेकर बारीक (कपड़छान) करके दोसी भरकर रख लें । सलाई भरकर अखिलमें अंजन करनेसे धुँधलापन, जाल, मोतिया, पानीका साव, रातको कम दीखना, रोहा मिटाकर रोशनी बढ़ाती है ।

१६०

अजीर्णहर योग

लहसुनकी छिली हुई कली २ तोला, होंग १ तोला, सैन्धव २ तोला, शुद्ध सुहागा डेढ़ तोला, सोंठ ५ तोला । पहले लहसुनको पीसकर चटनी कर लें । फिर दूसरी चीजोंको मिलाकर घोटकर नीबूके रसमें अच्छी प्रकार फेंटकर चनेके बराबर गोली बनावें । २ से ३ गोली भोजनके बाद लेनेसे खाया हुआ अन्न बराबर पचकर अजीर्ण दूर करता है । यह स्वादमें अत्यन्त उत्तम है । वायु, पेटका अफ़ारा मिटाता है । राजस्थानी वैद्योंका मुख्य नुसखा है ।

१६१

घ्रण शोधक तेल

नीमके पत्ते २ तोला, हल्दी १ तोला, निशोध १ तोला, पानी १ सेर, तिल तेल ४ तोला तीनों दवाओंको कूटकर पानीमें ब्वाय कर लें, ८ तोला पानी बाक़ी रहे तो छानकर तेल ढालकर मन्द आँचमें पकावें । जलरहित तेल रह जाये तो छान लें, घ्रणको साफ़ करके सुखाता है । इसका छईगे भींगा हुआ काहा ऊपरसे रखें और पट्टी बाँधनेसे घ्रण जल्दी भर जाता है ।

१६२

सीतोपलादि चूर्ण

तज १ भाग, इलायची २ भाग, नवसागी पीपल ८ भाग, शिवाजी वंशलोचन ८ भाग, चीनी १६ भाग, लें । सबको कूटकर पानीमें ६ से १२ रत्ती दिनमें ३-४ बार मधुमे लें । पित्तकी शिवाजी, कफ़, शयकी खाँसी, बाल शोष, मगर्भाकी भाँसा, कमजोरी, फेफड़ोंकी कमजोरी इन सबमें शिवाजी आयुर्वेदका यह सादा और सरल प्रयोग मरुतों में रखने लायक चीज है, वैद्य इसमें श्रृंग, अश्वत्थाम्बु, कर खाँसीमें खूब प्रयोग करते हैं ।

घुद्ध होंग, ये सब सम भाग लेकर बारीक चूर्ण कर रगें । आवश्यकता हो तो नींबू रसमें घुटा लें, भोजन करते समय २ से ४ माता, घी-भातमें लें, भूस लगाता है, वायुको गति बराबर रखता है, अरुचि, जो मिचलाना, मन्दाग्नि मिटाता है । पेटके दर्दका सुप्रसिद्ध उपचार है ।

१६४

हृदयशूल पर

मोटी हरड़, धव, रासना, पीपर, सोंठ, कचूर, पुष्करमूल सबको सम भाग लेकर कूट लें । १ से २ माता गरम पानीके साथ दें । छातीके दर्द-शूलके लिए लाभकारी है । उदरमें वायुका संचय हो तो छातीमें दर्द होता है । भैषज्य रत्नावलीका नुसखा है ।

१६५

स्वाद्विष्ट विरेचन

सनायकी पत्ती २, यष्टीमधु २, सोंफ १, शुद्ध गन्धक १, चीनी ६ भाग, सबका सूक्ष्म चूर्ण कर लें । ४ से ८ माता तक लें । सुखविरेचन, मधु-विरेचन, मृदुविरेचन बधैरह इसके अनेक नाम हैं । नामके अनुसार गुण हैं । बवासीरवाले रोगियोंके लिए रामबाण उपाय है, विबन्ध, उदरशूल, अफरा, अर्श मिटाकर पेट नरम और साफ करता है ।

१६६

चन्द्रामृत

सोंठ, काली मिर्च, पीपर, हरड़, बहेड़ा, आमला, चवक, धनियाँ,

जोरा, सैन्धव, कज्जली, लोह भस्म, अभ्रक भस्म इनमें-से कज्जली २ तोला, बाक़ी प्रत्येक १ तोला, फुलाया हुआ सुहागा ८ तोला, गव चीज़ोंको बकरी-के दूधमें अच्छी प्रकार घोटकर २-२ रत्तीकी गोली कर लें। साँसी, श्वसकी साँसी, कफ़, सर्दी वगैरहमें कफ़को दूर करनेवाला उत्तम उपाय है। दो-दो गोली ३ बार लें।

१६७

द्राक्षादि गुटी

बीज रहित काली द्राक्षा, हरड़ चूर्ण १-१ भाग, चीनी २ भाग, सबको मिलाकर गोली बना लें, चौथाईसे आधा तोला तक सुबह-शामको ठण्डे, ताजे अथवा गरम पानीसे लेवें, इससे पेट साफ़ होता है। छातीकी जखन मिटती है और अम्लपित्तमें फ़ायदेमन्द है।

१६८

नवायसलोह

सोंठ, काली मिर्च, पीपर, हरड़, बहेड़ा, आंवला, मोय, वायविड़ंग, और चित्रकमूल छाल, प्रत्येक १-१ तोला, लोह भस्म ९ तोला, सबको अच्छी प्रकार मिलाकर रसें, चरकसंहिताका नुसखा है, इससे पाण्डुरोगमें अच्छा लाभ होता देखा गया है। मन्दाग्नि, कृमि, क्रब्ध मिटाकर शरीरमें रक्त बढ़ाता है।

१६६

निगुण्डी तेल

सम्हालुका रस ४ भाग, तिल तेल १ भाग, तेल विधिसे पकाके दर्दमें लें, यह तेल नश्य रूपमें लेनेसे कण्ठमाला, गलगण्ड वगैरह, ग्रन्थियोंमें बाम आता है ।

१७०

पंचकोल चूर्ण

सोंठ, बाली मिर्च, पीपर, पोपलामूल और चित्रकमूल प्रत्येक १-१ भाग, सबको फूटकर २ आना-भर या चवन्नी-भर छाछके साथ लें । अथवा मिट्टीके घड़ेमें लेप करके उसमें दूध रसकर जमा दें । फिर उसकी छाछ बनावें । यह चूर्ण अत्यन्त अग्निदीपक होनेके साथ-साथ भूख लगाता है । मन्दाग्निके लिए बहुत ही उत्तम है । अर्श (बवासीर) के रोगियोंके लिए उत्तम है ।

१७१

पंचसकार चूर्ण

सनायकी पत्ती, सोंफ, सोंठ, सैन्धव और छोटी हरड़ प्रत्येक सम भाग, सबका बारीक चूर्ण कर लें । २ से ६ मासा तक रोगीके शरीरानुकूल ठण्डे या गरम पानीसे देवें । कब्ज, अक्ररा, उदरशूल मिटाता है, इसमें १ भाग पुदीना डालनेसे सनायकी पत्तीकी थोड़ी-सी तीव्रता कम हो जाती है ।

१७२

लवण भास्कर चूर्ण

नौसादर, सैन्धव, घनियाँ, पोपर, पोपलामूल, काली जोरी, तेजपत्र, नागकेशर, सालीसपत्र, अम्लवेत, प्रत्येक १-१ तोला, काली मिर्च, सक्रेद जीरा, सोंठ, प्रत्येक आधा-आधा तोला, अनार बीज २ तोला, तज और इलायची चवन्नी-भर, संचर नमक ढाई तोला, समुद्रलवण ४ तोला, सबका चूर्ण दारौक करके रखें। १ से ३ मासा किमी भी आसब या छाछके साथ लेंवें।

इससे वायुगोला, तित्ली, उदररोग, दूलरोग, मग्दाग्नि मिटकर, पाचन शक्ति बढ़ती है। इसके सेवनसे गुरु पदार्थ पच जाते हैं। अर्श, संप्रहणी, विशम्भ वगैरह अनेक रोग मिटते हैं।

१७३

पाचक सारक चूर्ण

पंचसकारचूर्ण, लवणभास्कर चूर्ण, दोनोंको समभाग मिलाकर रखें, जिसका कौठा गरम हो उसके लिए यह जुलाब रूपमें उत्तम है। इससे पेट साफ होता है, पेटकी वायु शान्त होती है, यह बर्षासे हमारे दवाखानेमें बनता है और प्रयोगमें लिया जाता है। खानेमें स्वाद भी अच्छा रहता है। चौथाई तोलासे ६ आने-भर गरम पानीके साथ अथवा ठण्डे पानीसे। विशेष नोट—

इस ग्रन्थमें स्वा० विरेचन, पंचसकार, लवणभास्कर, हिमशृङ्ग वगैरह चूर्णोंके नुसखे दिये गये हैं। पेटके दर्दोंमें, ऐंठनमें, संप्रहणीमें, कृच्छ्रमें, घरेलू इलाज

ऐसे प्रयोग अन्यत्र कम ही मिलते हैं। इसका आज घर-घर प्रचार व प्रसार है। इसमें पढ़नेवाली चीजें सरलतासे मिल जाती हैं। घरमें बूटकर बना सकते हैं। इसीलिए ये खास प्रयोग यहाँ दिये गये हैं।

१७४

संग्रहणीपर

लवणभास्कर पूर्ण चौथाई तोला, दाड़िमाष्टक चौथाई तोला, पंचामृत-पर्पटी २ बाल तीनोंको मिलाकर फिर एक-एक पुड़िया सुबह-शाम दें। छाँछके साथ देनेसे ज्यादा काम करता है। भोजनके बाद छुटजारिष्ट आधा औंस दें। इससे बँधा हुआ मल आता है। पेटमें वायु नहीं होती, पर्पटी बदलनी हो तो सुवर्ण या रसपर्पटी मिला सकते हैं। ऊपरके दो बूणोंका मिश्रण संग्रहणीमें लाभदायक है, दाड़िमाष्टक मलको बाँधनेवाला है और लवणभास्कर वायुकी गति नियमित रखता है, पर्पटी शक्ति बढ़ाता है।

१७५

शोथमें

१. घासा पत्र और नोमपत्र पकाकर शोथके ऊपर बाँधनेसे आराम होता है।

२. उड़दकी दाल २ तोला रातको पानीमें भिगो दें। सुबह उसे पीसकर उसमें रससिन्दूर १ तोला, गुगुल १ तोला, मिलाकर खूब बारीक पीसकर लेप करें, उसमें गाँठ अथवा मूजन भिट जायेगी।

स्त्रियोंके दर्दमें

१. स्त्रियोंको प्रसव होने समय विशेष पीडा हो, बालक बाहर न जाता हो, तो तुलसीके पत्ताका चाटा बनाकर पिलावे, २-२ तोला गायके गोबरमें २० तोला गायका दूध मिलाकर कपड़ेसे छानकर पिला दें, चाकुंचन चालू होकर प्रसव हो जाता है। ३. अपामागंकी जड़, गिरपर रखे या कमरमें बांधें, तुरन्त प्रसव हो जाता है। बादमें जड़ निकाल दें।

गर्भपात रोकनेमें—१. राँक ४ तोला, गुलकंद ३ तोला पानीमें पीसकर ३ दिन तक देवें। गर्भत्याग रुकता है। २. मुलहठीकी जड़ दूधमें पकाकर खोर बनाकर दें, गर्भपात रुकता है। ३. जव (जी, यव) का आटा और चीनी १-१ तोला फाँकने दें। ४. स्त्रीको आरामसे तथा पाँच साधारण ऊँचा रखकर विश्राम करावे। कुशल स्त्री बँटकी बुला लें। इसके बीच उपरोक्त उपचार करें।

प्रदरके लिए इस पुस्तकमें हमने बहुत-से सरल उपचार लिखे हैं। उदाहरण : गेरू और फिटकिरीका प्रयोग रक्त प्रदरको अवश्य मिटाता है। सोंठका प्रयोग श्वेतप्रदर मिटाता है, राँकोवन योग प्रसवसे आमी हुई शिथिलता मिटाता है, ये सब निर्दोष और अनुभूत प्रयोग हैं।

स्त्रियोंकी जननेन्द्रिय खुजलीमें—१. आधा सेर गरम पानीमें १२ रत्ती फिटकिरी डालकर उससे गुप्त भाग दो बार धोवें, सात आठ दिन ऐसा करें। तुरन्त लाभ होता है। २. लोघ्रछाल, अशोकछाल, बम्बूलछाल, त्रिफला, गूलर, बड़जटा, पीपलजटा इन सबके बराब (२॥ तोला बराब २ मेर पानीमें पका कर १ सेर वाकी रहे) में फुलायी हुई फिटकिरी १२ रत्ती मिलाकर उसमें गुप्त भागमें पिचकारी दें। इससे वरम, सूजन, ढोलापन, वगैरह मिटकर अवयव पुष्ट और शुद्ध बनते हैं।

कष्ट जनित आर्तके लिए उलट कम्बलका चर्क—(एक्सट्रेटऐग्रोमा

भोगस्टा) ऋतु आनेसे ४-६ दिन पहले आधा-आधा औंस साली पेट सुबह-सामको दें। आवश्यक हो तो रायमें ऐलियादिवटी या कन्यालोहादिवटी २-२ गोली सुबह-शाम दे दें। मासिक खुलकर साफ़ आवेगा, आगेके पृष्ठों पर इसका विस्तृत विवरण आया है, विशेष विवरणके लिए अन्य प्रयोग दें।

१७७

हरिद्रा खण्ड

हल्दी, निशोध, हरड, प्रत्येक ४-४ तोला, दारु हल्दी, पीपर, नागर-मोया, अजमोद, तज, अजवायन, चित्रकमूल छाल, कटु, जोरा, पीपर, सोंठ, छोटी इलायची, तैजपत्र, बापबिड़ंग, गिलोय, वासापत्र, कूठ, हरड़, बहेड़ा, आवला, चवक, धनियाँ, लोहभस्म, प्रत्येक २-२ आना-भर, चीनी ४० तोला, पहले मिट्टीके बरतनमें चीनीकी चासनी करें। बताशाकी चासनी होनेपर उतार लें और उपरोक्त सभी चीजें कपड़-छानकर मिला लें। शीत-पित्तके लिए उत्तम है। आधासे १ तोला दिनमें २-३ बार दें। प्रत्येक पुड़ियामें उत्तम प्रवालपिष्टि ३ रत्ती मिलाकर सुबह-शाम दें।

स्वर्णाय पू० श्री यादवजी भाईके मतसे १ भाग सोडाबायकार्ब २० भाग गरम पानीमें मिलाकर उसमें कपड़ा भिगोकर शीत पित्तके चकत्तोंके ऊपर लगानेसे तत्काल बँठ जाते हैं।

१७८

नागकेसर योग

असली नागकेसर १ भाग, खूनखराबा १ भाग, दोनोंको अच्छी तरह

मिला लें । दिनमें ३-४ बार मुसम्मी, नारंगी या अन्य किसी फलके रसके साथ ३-४ माशा देनेसे अर्धमें गिरता रक्त रुक जाता है । छूनखराबा यूनानी दवा बेचनेवालोंके पास मिल जाता है ।

१७९

मृदु विरेचन गुटी

जयपाल (जमालपोटा) सख्त जुलाब है तथा इसके अनेक गुण हैं । जयपालके बीज १३ दाने धोकर साफ़ करके एक अच्छे बर्तनमें पानीमें भिगो दें । फिर इन दानोंको चाकूसे दो-दो हिस्से कर मसल लें फिर बारीक पीसकर उसमें सोंठका चूर्ण २ तोला डालकर दो घण्टे पानीमें घुटावे । बादमें दो-दो रत्तीकी गोली बना लें, रातको एक गोली पानीसे ले लें तो सुबह एक दस्त साफ़ आ जायेगा, यह प्रयोग निर्दोष है । इससे ज्यादा दस्त नहीं आती । सभी इसको ले सकते हैं ।

१८०

एपेण्डिसाइटिसके लिए

आंतांका एक पुच्छ—जिसे अंगरेजीमें एपेण्डिस कहते हैं, उसमें आने-वाले शोथकी यह बीमारी है । इस शोथमें आरोग्यवर्धिनी दो-दो टिक्की (४ से ६ रत्ती) दिनमें ३ बार लें और २१ दिन दूध, सिर्फ़ दूध लें । दर्दके समय विश्रान्ति जहरो हैं, और कभी भी तीव्र जुलाब न लें ।

ओगस्टा) ऋतु आनेसे ४-६ दिन पहले आघा-आघा औंस छाली पेट सुबह-सामको देवें । आवश्यक हो तो सायमें ऐलियादिवटी या कन्यालोहादिवटी २-२ गोली सुबह-साम दे दें । मासिक गुलकर साफ़ आयेगा, आगेके पृष्ठों पर इसका विस्तृत विवरण आया है, विशेष विवरणके लिए अन्य प्रयोग देखें ।

१७७

हरिद्रा खण्ड

हल्दी, निसोथ, हरद, प्रत्येक ४-४ तोला, दाह हल्दी, पीपर, नागर-मोया, अजमोद, तज, अजवायन, चित्रकमूल छाल, कडु, जीरा, पोपर, सोंठ, छोटी इलायची, तेजपत्र, बायबिड़ंग, गिलोय, वासापत्र, कूठ, हरड़, बहेड़ा, आवला, चवक, धनियाँ, लोहभस्म, प्रत्येक २-२ आना-भर, चीनी ४० तोला, पहले मिट्टीके बरतनमें चीनीकी चासनी करें । बताशाकी चासनी होनेपर उतार लें और उपरोक्त सभी चीजें कपड़-छानकर मिला लें । शीत-पित्तके लिए उत्तम है । आपासे १ तोला दिनमें २-३ बार दें । प्रत्येक पुड़ियामें उत्तम प्रवालपिष्ट ३ रत्ती मिलाकर सुबह-साम देवें ।

स्वर्गीय पू० श्री यादवजी भाईके मतसे १ भाग सोडावायकार्ब २० भाग गरम पानीमें मिलाकर उसमें कपड़ा भिगोकर शीत पित्तके चकत्तोंके ऊपर लगानेसे तत्काल बँठ जाते हैं ।

१७८

नागकेसर योग

असली नागकेसर १ भाग, खूनखराबा १ भाग, दोनोंको अच्छी तरह

मिला लें। दिनमें ३-४ बार मुसम्मी, नारंगी या अन्य किसी फलके रसके साथ ३-४ माशा देनेसे अर्शमें गिरता रक्त रुक जाता है। छूनलरावा यूनानी दवा बेचनेवालोंके पास मिल जाता है।

१७९

मृदु विरेचन गुटी

जयपाल (जमालगोटा) सख्त जुलाब है तथा इसके अनेक गुण हैं। जयपालके बीज १३ दाने धोकर साफ़ करके एक अच्छे बर्तनमें पानीमें भिगो दें। फिर इन दानोंको चाकूसे दो-दो हिस्से कर मसल लें फिर धारीक पीसकर उसमें सोंठका चूर्ण २ तोला डालकर दो घण्टे पानीमें घुटावे। बादमें दो-दो रत्तीकी गोली बना लें, रातको एक गोली पानीसे ले लें तो सुबह एक दस्त साफ़ आ जायेगा, यह प्रयोग निर्दोष है। इससे क्यादा दस्त नहीं आती। सभी इसको ले सकते हैं।

१८०

एपेण्डिसाइटिसके लिए

आंतोंका एक पुच्छ—जिसे अँगरेजीमें एपेण्डिस कहते हैं, उसमें आने-वाले शोथकी यह बीमारी है। इस शोथमें आरोग्यवर्धनी दो-दो टिक्की (४ से ६ रत्ती) दिनमें ३ बार लें और २१ दिन दूध, सिर्फ़ दूध लें। दर्दके समय विरामान्ति जरूरी है, और कभी भी तीव्र जुलाब न लें।

१८१

अग्नितुण्डो

शुद्ध पारद, गन्धककी कज्जली २ भाग, बच्छनाग, अजमोद, हरड़, वहेड़ा, आवला, सज्जोखार, यवशार, चित्रक, सैन्धव, जोरा, संचल, वाप-विड़ंग, सोंठ, कालो मिर्च, पीपर, समुद्र नमक, प्रत्येक १-१ भाग, शुद्ध कुचला १८ भाग, सब चीजोंको नींबू रसमें घोंटकर २-२ रत्तीकी गोली बनावें, मात्रा २ से ३ गोली भोजनके बाद पानीसे लेनेपर भूख लगाती है। वायु कम करती है, शरीरमें दाबित लाती है। रक्तके नीचे दबावमें अकसीर उपाय है। २ से ३ मास बराबर लेनेसे पाचन सुधारकर शरीरमें शुद्ध रक्त बढ़ाती है। भोजनके बाद लेनेसे अधिक लाभवाली है। बच्चोंको ज्ञान सन्तुओंकी कमजोरीके कारण जब पचारीमें दम्यामूत्र हो जाता हो तो ३ से १ भोजनोपरान्त दें।

१८२

मूत्रावरोधहर

ढाई तोला गोखरू, बीस तोला पानीमें उगालकर पाँच तोला बच रहे तो उसमें मूर्यंधार एकसे डेढ़ रत्ती और मधु आधा तोला मिलाकर पिलाने-से रुका हुआ मूत्र तुरन्त साफ़ आ जाता है। केपेटरके प्रयोगकी जरूरत नहीं रहती।

१८३

छुहारेका अचार

एक सेर छुहारे लेकर पहले नींबूके रसमें ३ से ५ दिन तक भिगोवें।

जब फूल जायें तब अन्दरके बीज निवालाकर उसमें काली मिर्च, पोपर, तम तीनो १० तोला, सोंठ, जोरा, साहजीरा, तीनों ५-५ तोला, सेंधा-नमक ३० तोला, चीनी २ सेर, सबको मिलाकर भरे और ऊपरसे नींबूका रस डाल दें, ४ से ५ दिन तक उमको धूपमें रखना चाहिये । यह अचार रूचिबद्धक, पाचक, अपचन मिटानेवाला है । भोजनके साथ अचारको तरह ले सकते हैं । दूधमें ममयमें भी ले सकते हैं । छुटारोंकी तरह किसमिस भी नींबू रसमें भिगोकर सामान्य मसाला मिलाकर खानेसे स्वादिष्ट, पाचक और सारक होता है ।

१८४

रक्त-स्तम्भक

गेरू लाल १ सेर, अबिलेका रस, बकरीका दूध और शतावरीका रस डालकर घोंटकर सुखा लें । ६ रत्तीसे १२ रत्ती गेरूमें फिटकिरी ४ रत्ती डालकर लेनेसे अर्शमें, योनिरोगमें, प्रदरमें, रक्तप्रावमें तत्काल लाभ करता है ।

१८५

बालकोंके दस्तमें

बेलफलका गूदा, अतिविष, मुलहठी, सबका समभाग चूर्ण कर लें । ३ से ६ रत्ती मधुके साथ सुबह शाम देनेसे, हरे-पीले दस्त, पीड़ा (ऐंठन) रूनके दस्त, प्यास, जलन मिटाता है । बालकोंके दस्त रोकनेमें अकसोर है ।

१८६

कमरके दर्दमें

सोंठ, ऐलुवा, मृगशृंग, कुचला, चारों चीजोंको गोमूत्रमें घिसकर थोड़ा गरम करके लगावें । इसके लेपसे दर्द मिटता है । जरूरत पड़नेपर अक्रोम १ रसी मिला सकते हैं ।

१८७

दर्दनाशक मलहम

उत्तम साबुन, कपूर, टर्पेन्टाइन तेल । सनलाइट साबुन लेकर चाकूसे धारीक चूरा कर लें, खरलमें डालकर टर्पेन्टाइन तेल थोड़ा डालकर घोंटते जायें । जैसे-जैसे सूखता जाये वैसे ही टर्पेन्टाइन डालकर घुटावें । अन्तमें साबुन पूर्ण रूपसे विलीन हो जाये तब १ तोला कपूर डालकर घोंट लें और बीशीमें भर लें । शरीरके किसी भी भागमें दर्द होता हो, अच्छी तरह मालिश करके थोड़ा सेक करें । दर्द बन्द हो जायेगा, श्वसनके ज्वर (न्युमोनिया) में भी पसलीके ऊपर लगा सकते हैं ।

१८८

सूखी खांसीमें

बदामकी गोरी मगज ३ पानीमें पीसकर फिर ५ मिर्च और डेढ़ माशा चीनी डालकर घोटें, फिर भोली बनाकर मुंहमें रखकर चूसें । अवश्य लाभ होता है ।

अम्लपित्तहर योग

वासा, गिलोय, पित्तपापड़ा, नीमछाल, चिरायता, हरड़, बहेड़ा, आंवला, परवलके पत्ते, इन सबको जो-बूट (मोटा) कर लें । सवा तोला मोटा चूर्ण २० (तोला पानीमें पकाकर ५ तोला बाक्री रहनेपर छान लें । फिर उसके दो भाग कर उसमें मधु आधा तोला डालकर पीवें । नये अम्लपित्तके लिए उत्तम है । पुराने अम्लपित्तमें भी लाभ करता है । इसे दशांग ववाप भी कहते हैं ।

१६०

प्रमेहहर चूर्ण

तालमलाना ५ तोला, जायफल ३ तोला, चीनी ७ तोला, सभी चीजें स्वच्छ ताजा लेकर कपड़-छान चूर्ण कर बोटलमें भर लें । चौपाईसे आधा तोला दूधके साथ लेनेसे प्रमेहमें, खासकर कफज प्रमेहमें लाभदायक है । घातु वृद्धि करता है ।

१६१

मेदनाशक योग

गिलोय, बायबिड़ंग, बहेड़ाछाल, आंवला, मुलहठी २-२ तोला, इलायची, इन्द्र जो, १-१ तोला, हरड़छाल ४ तोला, गूगुल १६ तोला, सबका बारीक चूर्ण कर १२ रत्ती चूर्ण मधुमें चाटकर ऊपरसे गरम पानी पीनेसे मेद, चरबी, वायु घटकर रक्त शुद्ध करता है, शिलाचन्द्रोदयवटी सायमें लेनेसे अधिक लाभ होता है ।

घरेलू इलाज

१९२

प्रदरमें

सकरकन्द और रतालू दो चीजें सम भाग लें । ऊपरकी छाल निकालकर छायामें सुखा लें । उतनी ही चीनी लेकर कूट लें । चौथाईसे आधा तोला, दूधके साथ लेवें । सक्रेद साब, नवलाई, में लाभदायक होता है ।

१९३

अर्श (दवासीर) में

मूलीकी जड़के बारीक टुकड़े कर कूटकर २ तोला रस निकालें । उसमें गांधका घी ५ तोला मिलाकर पीवें, मूलीके चकत्ते कर गांधके घीमें तलकर चीनीके साथ सुबह एक बार खावें, मूलीका रस निकालते समय पानीकी बूंद भी न पड़े, इस दवाके सेवन तक छाछ, भान और रोटी भोजनमें लेवें । आगे मूरणके प्रयोग दिये हैं वे भी लाभदायक हैं ।

१९४

मल शुद्धि

कालीद्राक्ष २ से ४ तोला सुबह पानीमें भिगो दें । रातको कपड़ेसे दबाकर रस निकालकर पी जावें । सुबहको पेट साफ हो जायेगा, द्राक्षके कुदरती तत्त्वोंसे पोषण मिलेगा, रक्त स्वच्छ होगा, अति साफ होंगी । सगर्भा स्त्रीके लिए उत्तम है । अगर इसके साथ व्यायाम, और आसन (पवन मुक्तासन, शवासन) भी करें तो क्रमशः हमेशाके लिए मिट जाती है ।

१९५

अनुलोमक चूर्ण

अनियमित खानेसे पेटमें दूषित वायु, कब्ज, बेचनी और छातीके ऊपर भारीपन आ जाता है। उसके लिए जोरा, सैन्धव, पुदीना, सौंफ, सोंठ, हींग प्रत्येक १-१ भाग, हरड़ २ भाग और सनायकी पत्ती ३ भाग लेकर कूट लें। चौथाई तोला रातको सोते समय लेनेसे दूषित वायु नष्ट होकर पेट फूलके समान हलका हो जाता है।

१९६

बाल गिरनेपर

सिरके बाल झड़नेपर सादी मुस्तानी मिट्टी, नींबूके रसमें भिगो दें, फिर उसकी पतली डँगलीके समान पोटली बाँधकर रातको सोते समय कपड़ेपर लपेटकर सिरपर बाँधें, झड़ते बाल रुक जायेंगे। यह प्रयोग जब गरमी (पित्तसे) बढ़नेसे बाल गिरते हों तब लाभदायी है।

१९७

प्रमेह हर क्वाथ

मूत्रमें जलन या मैला मूत्र हो, तब हल्दी, देवदारु, गिलोय, आंवला, सुगन्धबाला, चन्दन, कमलफूल, पद्मकाष्ठ और गोखरू सब साथमें लेकर मोटा कूटकर सवा तोला चूर्ण, २० तोला पानीमें डालकर पकावें, ५ तोला बाकी रहे, २ भाग कर लें। १-१ भाग सुबह-सायंक लें। इससे प्रमेहमें बहुत लाभ होता है।

घरेलू इलाज

शिवा रसायन

१ सेर छोटी हरट, २ सेर गोमूत्रमें १६ दिन तक भिगोवे । गोमूत्र बदल दें । १६ दिन पूरे होनेपर छायामें गुब्बाकर कूटकर चूर्ण कर लें । ३-३ मासा गुबह-शाम रोगानुसार गरम या ठण्डे पानीसे देनेपर पेटके तमाम विकारोंमें लाभ होता है ।

१९९

अपूर्व तेल

वादामका तेल और मालकागिनीका तेल १-१ औंस, जायफल, जावित्री, अकरकरा सभी ३-३ रत्ती, बारीक कूटकर दोनों तेलोंमें मिलाकर खूब घोट लें । हस्तशोष या अन्य कारणोंसे आयी हुई शारीरिक कमजोरी दूर करता है । मालिशके लिए उत्तम है । खानेमें भी २ बूँदें दूधमें लेनेसे शक्ति आती है, स्मरणशक्ति बढ़ती है । शारीरिक, स्नायुजग्य शिथिलता, नष्ट होती है । हो सके तो केसर, कस्तूरी, अम्बर ३-३ रत्ती मिला लें । इसका सम्पूर्ण शरीरपर भी मालिश कर सकते हैं । १५से २० बूँदें लेकर, १५-२० दिन नियमित प्रायः-सार्य लगावें । यह अच्छी धात्रीकरण औषध भी है ।

२००

बिल्वादि चूर्ण

बेलफलका गूदा, सीफ, घायके फूल, मोचरस, सोंठ समभाग लेकर

वारीक चूर्ण करें। चौथाई तोला, छाछ या पानीके साथ २-३ बार लेनेसे दस्त, पांश, मंग्रहणो मिटती है। कई वेंच इसमें भांग (विजया-गुड) मिलाते हैं। जिससे यह बहुत ही प्रभावकारी हो जाता है।

२०१

रसायनचूर्ण

गिलोय, गोखरू, आंवला, तीनों समभाग लेकर, वारीक कूटकर चूर्ण कर लें। चीनी या घोके साथ चौथाईसे आधा तोला देवें। ऊपरसे दूध देवें। वृद्धावस्थाकी कमजोरी, दिमागकी कमजोरी, मूत्रमें धातुका जाना, स्वप्नदोष आदि मिटाता है। नियमित रूपसे लम्बे समय तक लेना चाहिए, यदि कब्ज हो तो रातको सोते समय त्रिफलाचूर्ण भी लेवें।

२०२

त्रिफला चूर्ण

काबुली हरद्वाल, धहेडालाल, आंवला तीनों समभाग लेकर, गुठली रहित तीनों चीजें कूटकर, कपटछान कर लें। चौथाई तोला या इससे अधिक, दूध या पानीसे लें। अथवा चीनी चौथाई तोला मिलाकर मधुसे चाटकर ऊपरसे दूध पी लें। सुबह या रातको लेनेसे कब्ज, मगजकी गर्मी, पित्त, नेत्ररोग, दृष्टिकी कमी, रक्तविकार मिटाता है। आयुर्वेदमें बहुत-सी दवाओंके साथ अनुपानके रूपमें दिया जाता है। हरेक प्रकृतिके अनुकूल होता है।

दूधका मसाला

जायफल, जावित्री, तज, ख्वंग, इलायची, अकरकरा और सोंठ, सबको बारीक कूटकर तैयार कर लें। चौथाई तोला चूर्ण गरम किये दूधमें मिलाकर पोवें, दूधमें बादाम, पिस्ता, केशर, कस्तूरी मिला सकते हैं। इस मसालेसे दूध पच जाता है। धरीर हृष्ट-मुष्ट बनता है। दूध पानेमें रुचि बढ़ती है। जिन लोगोंको दूध पचता न हो, प्रतिकूल पड़ता हो वे इसे ले सकते हैं।

ज्वरनाशक

फुलायी हुई फिटकिरी, नौसाइर, अतिविष, मिर्च और स्वर्णगेहू समभाग लेकर कूटकर चूर्ण कर कपड़छान कर लें। २ से ६ रत्ती मधु या गरम पानीसे ३-३ घण्टेपर देनेसे साधारण ज्वरको नष्ट करता है। तिल्ली, रक्तपित्त, कामला, मन्दाग्नि वगैरह मिटाता है। ऐसे ही दूसरा प्रयोग भी है। अतिविष, सुराखार, फुलायी फिटकिरी तीनों २॥-२॥ तोला और सोनागेहू आधा तोला सबका अलग चूर्ण पीस लें। ३ से ६ रत्ती साधारण गरम पानीसे, चायसे अथवा मधुसे लें। जब ज्वर चढ़ा हो, २-२ घण्टेपर और ज्वर न चढ़ा हो तो दिनमें २ से ४ बार। न उतरनेवाला ज्वर, शीत-मलेरिया ज्वर और छोटे बच्चोंके ज्वरमें उपयोगी है।

प्रवालपिष्टि

प्रवाल-टुकड़े लाकर गरम पानीसे धोकर साफ़ करके कूट लें । फिर उसे अच्छी तरह गुलाबजलमें २१ दिन घुटावें । जितनी ही घुटाई होगी उतना ही अच्छा होगा । दिनमें घुटाकर रातको चन्द्रमाके प्रकाशमें रखें । इसे चन्द्रपुटी कहते हैं । नीबू या धोखुआरके रसमें घुटाकर धूपमें रखनेसे सूर्यपुटी बनती है, दूधमें धोटी जा सकती है ।

३ से ६ रत्ती, मक्खन, मलाई, मधु या दूधसे सुबह-शामको लें । कमजोरी, खाँसी, दिमागकी गरमी, जोर्ण ज्वर, हाय-पाँवकी जलन, पित्तविकारके लिए उत्तम है । अम्लपित्तमें उपयोगी है । इसमें खाँदीके बर्क समभाग मिलाकर तैयार योगको 'रजत विद्रुम' योग कहते हैं । ३ से ६ रत्ती लेनेपर प्रमेह, गरमी, स्त्रियोंका सोमरोग, कमजोरी मिटती है ।

गुलकन्दमें गिलोयसत्त्व, इलायची बीज, बंगभस्म, खाँदीके बर्क, प्रवालपिष्टि मिलाकर गुलकन्द एकदम उत्तम रूपमें तैयार होता है । कब्ज, आँतकी गरमी, पित्तविकार, आँखोंकी गरमीके लिए रामबाण है ।

प्रवालपिष्टि बहुत सरलतासे बन जाती है । छोटे बच्चोंको २-२ रत्ती दें । हड्डियोंको मजबूत कर रक्त बढ़ाती है । गोदन्ती भस्मके साथ बच्चोंको देनेसे ज्वर और पित्त मिटता है । स्त्रियोंको देनेसे प्रदर मिटता है । काम-दुष्टा रसायनके साथ देनेसे रक्तप्रदर मिटता है । सगर्भा स्त्रीको प्रवाल देनेसे गर्भ गौर वर्ण और स्वस्थ, पूरे समयपर होता है । कमजोर शरीर की, मानसिक अशान्ति, चिड़चिड़ापन, प्रदर, बाल गिरने आदि रोगोंसे पीड़ित स्त्रियोंके लिए यह पिष्टि उत्तम है । हाय-पाँवकी जलन, जोर्ण ज्वर वगैरहके लिए उत्तम है । इसको आमलकी रसायन चूर्णके साथ भी दे सकते हैं । प्रवालपिष्टिका प्रयोग पहले बता चुके हैं । जो रक्त-वर्द्धक है ।

प्रवाल दारो२के लिए आवश्यक सुघात२व है । आ॒वलेके मुर॒घेके सा॒
लेनेपर आलपित॒ मिटता है । उत्तम प॒कितवर्द्धक है ।

२०६

वसन्तवृत्त प्रयोग

वायविडंगको मीज, मुलहठी दोनों ५-५ तोला, त्रिफला १५ तोला, सवका दारो२क चूर्ण करके पानोंके साथ लें । पुराने और हठोले रोगोंपर विशेष लाभकारी है । भात और मूँगका पानी लेना चाहिए । तमक, दूध, घीनी ले सकते हैं । अन्य चीजें वजित हैं । डेढ़से ३ मास तक नियमित सेवन करे । दारो२के दोष व धातुको शुद्ध करता है । कुष्ठ, कफ, सदररोग, मोठी पेशाब, रक्तविकार आदि मिटाकर शक्ति बढ़ाता है । इसे विडंगतण्डुल भी कहते हैं ।

२०७

गुलाबी मंजन

यह एक ऐसा दन्तमंजन है जो मुँहमें सुगन्ध बढ़ाकर मनको प्रसन्न करता है । खराब मैले दाँत, हिलते दाँत, मुँहको दुर्गन्ध मिटाकर दाँतोंको साफ बनाता है ।

थायमोल चौथाई तोला, कपूर १२ आना भर, मौलसरी (बकुल) छाल, शीतलचीनी, फुलायी हुई फिटकिरी, तज, माजूफल, होरादक्सन, लवंग, गेरू प्रत्येक सवा तोला, चाकका चूर्ण २० तोला सबको मिला लें । प्रति दिनके प्रयोगके लिए आदर्श मंजन है । दन्तकृमि, दन्तपूय, दन्तशूल मिटाकर दाँतोंको मजबूत करता है और मसूढ़े मजबूत बनाता है । अनुभूत अकसीद प्रयोग है ।

रस पर्पटी

पारद, गन्धककी शुद्ध कज्जली २ तोला ले। लोहेकी एक कड़ाई लेकर उसमें थोड़ा-सा घीका हाथ लगाकर गरम करके कज्जलीको मन्दा आग में रसरूप कर लें। गोबर जमीनपर बिछाकर उसके ऊपर केलेका पत्ता साफ करके बिछा दें। उसपर यह गरम की हुई कज्जली गिराकर ऊपरसे दूसरे केलेके पत्तेसे ढँककर शीघ्र गोबरके गोलेसे दबावे, केलेके पत्तेके अन्दर दूसरी तरफ पर्पटी आ जायेंगी। इसे रसपर्पटी कहते हैं। तमाम विनैता बेचते हैं। सरल, निर्दोष औषधि है।

दो-से तीन रत्ती दिनमें २ बार मधुमे लें। मधु-पीपरके साथ भुने हुए जीरेके साथ, बिल्वदि या अन्य पाचक-दोषक घूर्णके साथ या केवल अकेले पर्पटी ही ले सकते हैं। संग्रहणी, आँतोंका सूजन, कोलाइटिस, आन्त्रक्षय, मन्दाग्नि, अजीर्ण मिटाकर भूख लगाती है। दूध या छाछपर रहना चाहिए। हलका, सुपाच्य भोजन लें। सेब, बेलका मुरब्बा या अनारके शरबतसे ली जा सकती है। आँतोंके दर्दमें बहुत लाभकारी है। ऊपरकी कज्जली ८ तोला लेकर उसमें सोनेके बर्क या भस्म मिलाकर बतानेपर घूर्णपर्पटी बनती है। पारद ४, गन्धक ८, अभ्रक १, लोह २, ताम्र बाधा तोला कज्जलीमें सभी भस्मे मिलाकर ऊपरकी विधिसे पर्पटी बना लें। सका नाम पंचामृतपर्पटी है। दस्त, अर्श, मन्दाग्नि मिटाती है। मोठी जो छाछ और लाल चावलका भात लेना चाहिए, पेटके पुराने रोगोंमें से शोथ हो वह जरूर लें। ऐसे ही अष्टामृत पर्पटी, विजयपर्पटी रह सभी प्रयोग हैं। संक्षिप्तमें पर्पटी, १-२ रत्ती छोटीको लिए, १॥ से रत्ती बड़ीको लिए देना चाहिए।

त्रिभुवनकीर्ति रस

सोंठ, काली मिर्च, पीपर, पीपरामूल, शुद्ध हिंगुल, बन्धनाग, शुद्ध, टंकण शुद्ध सबका चूर्ण अलग-अलग लें। पहले हिंगुल घोंटकर उसमें क्रमशः चूर्ण डालते जावें। बराबर घुट जाये तब तुलसीका रस, घतूरके पत्तोंका रस और अदरकका रस, प्रत्येककी १-१ भावना देकर खरलमें घुटाकर २-२ रत्तीकी गोली बना लें या चूर्ण कर लें। छोटे बच्चोंके लिए आधी रत्ती, बालकोंको १ रत्ती, बड़ोंके लिए डेढ़ रत्ती मधु और अदरकके रसमें, यासापत्ररसमें या केवल मधुमें दें। ज्वर होनेपर १ से ४ मात्रा दितमें दे सकते हैं। सर्दीमें अदरक या यासारसमें, ज्वरमें तुलसी रसमें, पित्त, कफ या वायुके ज्वरमें, सभी प्रकारके ज्वर, त्रिदोष ज्वरमें दे सकते हैं।

खाँसी अधिक हो तो शृंगभस्ममें मिलाकर दें। कफ अधिक बढ़ गया हो तो पीपरके चूर्णके साथ दें। इन्फ्लुएन्ज़ामें भी बहुत लाभ करती है। अँगरेजी दवाओंकी अपेक्षा बहुत ही लाभकारी है।

लवंगादिवटी

लवंग, कत्या, काली मिर्च, वहेड़ा दल सबका चूर्ण करके बबूलकी छालके बवायकी भावना देकर मटरके समान २-२ रत्तीकी गोली कर लें। १ गोली मुँहमें रखकर चूसनी चाहिए। खाँसी आनेपर चूसनेसे कफ छूटता है। गला साफ़ रखता है। सारे दिन ८ से ज्यादा गोली न चूसें। वायु, कफकी खाँसीमें उत्तम है।

२११

पुनर्नवाधन चटी

पुनर्नवामूलको पकाकर विधिवन् ब्याध कर छानकर फिरमे गरम करें । पकानेपर गरमपन हो जाये तब घनेके बराबर गोली बना लें । २-२ गोली मुख-मायं देवें । शोथ, मूत्रशोथ, पाण्डु, मन्दाग्नि तथा मूत्रकी गरमी, उदररोग, हृदयरोग मिटाती है । शरीरके काले दाग, चकत्ते, रक्तकी अशुद्धिके दाग मिटानेमें उत्तम है ।

२१२

पयरीतोड ब्याध

अमलतास १, पाषाणभेद ३, गिलोय ३, सारिवा १, पुनर्नवा ३, गोक्षर ३, ककटीबीज ३, त्रिफला ३, नृण पंचमूल ५, नीमकी अन्तरछाल १ इन सबको इकट्ठा कर मोटा बूर्ण कर लें । दाईं तोला ब्याध ४० तोला पानीमे पकाकर १० तोला बाका रहे तो दाईं-दाईं तोला दिनमें ४ बार देवें । प्रत्येक भागके साथ कोकिलास धार ३ रत्ती, हजरलमहूद भस्म ३ रत्ती मिलाकर एक पुडिया देवें । पयरीके लिए यह उपाय अत्यन्त अनुभूत है । खानेमें कुलमीकी दालका उपयोग करे । मारियलका पानी लेवें । अनेक रोगोंमें इस ब्याधसे पयरी-अदमरी बाहर आ गयी है । सम्भव है कि जब अदमरी बाहर आये तब तीव्र वेदना हो । रक्तप्राय भी हो । इसके साथ चन्द्रप्रभा (लोह शिलाजतु युक्त) २ गोली दिनमें दो बार देवें । भोजनमें कफकी पैदा करनेवाले पदार्थ कम बरतें ।

आरोग्यवर्धिनी

आयुर्वेदकी इस सुप्रसिद्ध औषधिका गाँव-गाँवमें प्रचार होना आवश्यक है। शोथ, पाण्डु, फ़ोकापन, लीवरकी कमजोरी, मन्दानि, मेद, कामला मिटाकर रक्तको स्वच्छ बनाती है। छोटे-बड़े सभी ले सकते हैं। ६ से ८ रत्तीकी मात्रा सुबह-सायं लेनी चाहिए। इसमें कज्जली २, ताम्र १, लोह १, अश्रक १, त्रिफला ६, गुग्गुल ४, शिलाजीत ३, चित्रकमूलछाल ४, कुटुकी २२ तोला मिलाकर नीमके पत्तोंके रसमें अच्छी तरह घोंटकर बनावे। कुटुकी कम मात्रावाला यह प्रयोग नं० १ के नामसे प्रचलित है। नं० २ में कुटु ७० तोला होनेसे अधिक शोथक, सारक होता है। यह दवा नामके अनुसार गुणकारी है। कटिन या मुलायम षोठेवालेकी अधिक अनुकूल पड़ती है। नरम कोठेवालोंको इसमें रसपर्पटी मिलाकर लेना चाहिए।

खाँसी-दमा-श्वास

काली मिर्च १ तोला, टंकणसार २ तोला लेकर २ से ३ बाल चूर्ण मधुमें चाटनेसे खाँसी, कफ, कुक्कुर खाँसीमें तत्काल फ़ायदा देता है। टंकण भुना हुआ लेवे। रोज़ तीन-तीन घण्टेके बाद मधुमें निलाकर दे सकते हैं।

२१५. मुलट्टी, बरस, आकड़ामूलकी छालका चूर्ण, तीनों समभाग कूटकर घुटाकर १-१ बाल, ३-३ घण्टेपर पानी, मधु या घीमें चाटनेसे कफ पकता है। बलगम, खाँसी, कफ दूर होता है।

२१६. लवंग आगपर भूनकर चूसनेसे खाँसी, कफ कम होता है, अधिक लवंग चूसनेसे मुँह पकनेका संशय रहे तो ६-८ लवंगसे ज्यादा न चूसें ।

२१७. काकडासिंगी भारीक कूटकर पानीमें घुटाकर काली मिर्चके समान गोली बनावें । १ से २ गोली मुँहमें रखकर चूसनेसे खाँसी मिट जाती है ।

२१८. काकड़ा या टांसील्स बड़े हों तो नमकके पानीके कुत्ला करने चाहिए । चार-छह मास तक चलावें । इसमें हरद छाल डालकर पचाथ कर सकते हैं ।

२१९. स्वर बैठ गया हो तो मुलहठी या कुँलिजनका टुकड़ा चूसे । मुलहठीके सीरेका रस लो । अंजीर २ से ४ दाने पानीमें पकाकर उसमें मधु मिलाकर पानेसे कफ मिटता है । आवाज सुधरती है ।

२२०. गलेमें सूजन हो तो अड़ूसाके पत्तीको गरम करके गलेपर बाँधनेसे कण्ठनलीका सूजन घटता है । केलेकी छाल रातको गलेमें बाहर बाँधें, बबूलकी छालका काढ़ा करके उसमें नमक डालकर कुत्ला करें ।

२२१. थोड़ा काली मिर्चका चूर्ण करके दही-गुड़के साथ मिलाकर खाँसे-से पुरानी सर्दी और पुराना कफ मिटता है ।

२२२. भोजनके अन्तमें उडदकी दाल गरम और सैन्धव मिलाकर लेनेसे तीनों दोषोंका पुराना कफ मिटता है । सैन्धवका छोटा-सा टुकड़ा मुँहमें रखकर धीरे-धीरे रस चूसना चाहिए इससे खाँसी, स्वरनलीका सूजन, सर्दी, छातीकी खाँसी मिटती है ।

२२३. बहेबेकी छालपर थोड़ा घी लगाकर आगपर सेककर मुँहमें रख चूसनेसे फायदा होता है । बड़िया कल्या मुँहमें रखकर चूसें ।

२२४. वायुकी दुःखदायी खाँसीमें, दूधमें महानारायणतैलकी ५ से १० बूँदें डालकर लेना चाहिए । छातीपर अलसीकी पुलिस लगावें ।

कण्ठमाला—गलेकी गाँठें

कांचनारगूगुल थकमीर हैं । ज्यादातर रोगोंमें कमजोरीको लेकर गाँठ होती है । अमरकन्द पानीमें घिसकर लगावें । अपामार्ग पंधांग जलाकर एरंडतेलमें मिलाकर लगावें । खानेके लिए कांचनार गूगुलको ४ से ६ गोली ३ बार देवें । कांचनाछालका ववाप करके कुत्ता करें । महामंजि-
छादि ववाप अथवा सारिवाद्यरिष्ट भोजनोपरान्त देवें । मात्रा ३ से १
औंस तक उतने ही जलसे ।

२३०

मधुप्रमेह—डायोबिटिस

नियमपूर्वक परहेज रखना रोगीके लिए अनिवार्य होता है । रतालू, आलू, भात, चीनी, पके आम न खावें । इसी पुस्तकमें आगे दिये हुए ठण्डे ववाप और कड़ुवा चूर्ण अत्यन्त उत्तम हैं । जड़मूलसे यह रोग भाग्यसे नष्ट होता है । बेलके पत्तोंका रस, कच्ची हल्दी या आम्रा हल्दी, तथा इसका रस भी हितकारक हैं । रोगीमें ताकत आनेके लिए गुद्ध शिलाजीतका प्रयोग करें । ४ से ६ रत्ती तक दिनमें २ से ३ बार लम्बे समय तक खावें । मेद, चर्बी न बढ़ने दें । चलनेका अभ्यास रखें । जामुनका गुठली-
का चूर्ण दो आने-भर दहोमें लेनेसे पेशाब रुकता है । मोसममें ताजे जामुन लेवें । रक्तविकार हो तो महामंजिछादि ववाप देवें । प्रमेह पीठकापर लगानेके लिए जात्यादितेल उत्तम है । खानेमें करेला, कंठोला, तोरियाँ, कड़ुवे साग, मँथीका खूब उपयोग करें । अशक्तिके लिए साधमें वसन्त-
कुमुमाकर बरतें ।

महात्मा प्रयोग

उत्तम हरड़का ५ तोला चूर्ण, दाई तोला सोंठका चूर्ण, उसीके अनुपातसे गुड़ मिलाकर चनेके बराबर गोली बनावें । इसे ६ गोली रातको पानीमें लें । तमाम रोगोंमें प्रयोग करने योग्य है । वायु-कृच्छ्र मिटाकर दस्त गाढ़ लाता है । यह उत्तम शास्त्रीय प्रयोग है । कठिन रोग भी इससे मिटते हैं ।

२३४

सिंहनाद गूगुल

१६ तोला त्रिफला, २ सेर पानांमें पकावें । फिर ४० तोला बाकी रहनेपर छानकर फिर पकावें । जब गाढ़ा हो जायें तब शुद्ध गूगुल ६ तोला, शुद्ध गन्धक २ तोला और एरण्ड तेल ५ तोला डालकर गाढ़ा पाककर गोली बनावें । २ से ४ गोली गरम पानीके साथ सुबह-सायं लेनेसे तमाम प्रकारके वायु, अण्डवृद्धि, सन्धिशात, गोला, शूल मिटाता है ।

२३५

पथ्यादि क्वाथ

हरड़, बहेड़ा, धावला, चिरायता, हल्दी, नीमकी छाल, गिलोय ये सात दवाएँ कूटकर क्वाथ कर लेवें । २ तोला क्वाथ ४० तोला पानीमें पकाकर १० तोला बाकी रखें, ४ भागकर १-१ भाग ३-३ घण्टेपर

दनसे सिर दबे मिटता है। बाँह, कान, नाक, शिरका झूल मिटता है। निरके ऊपरके भागमें पीडाके लिए उत्तम है। दवामें गुड डालकर लिया जा सकता है। जटिल व पुराने गिन्दर हममे अच्छे हुए हैं। बड़ा ही सुप्रसिद्ध योग है।

२३६

बालकोंके रोग

बालक छह मास तक दूधपर, छह माहने डेढ़ वर्ष तक दूध और जल-पर और डेढ़ वर्षके बाद प्रायः जलपर निर्भर रहता है। इस प्रकार तीन अवस्थाएँ रोगमें भी होती हैं। पाचन शक्तिके अनुसार दूधमें दुधुना, एक गुना या आधा पानी मिलाकर उबालकर दें। वायुविटिंगके १५ से २० दाने या अधिक डालकर पकाकर दें। वायु, कृमि मिटते हैं। बालकको सख्त कब्जमें हरड-घसकर दें। दाँत आनेमें तकलीफ हो तो सिरिसके बीजकी माला पहनावें। आगे बहुत थडिया बाल दवाका प्रयोग लिखा है। रतवाके फोड़े, गाँठ मिटानेके लिए गेरू लाकर पानी या गुलाबजलमें घुटाकर लगावें। माता दूध पिलाती हो तो आहार-विहारमें माताएँ विदोष ध्याज दें। बालकोंके मिट्टी खानेमें होनेवाले दर्दमें, पके हुए केले और मधु मिला कर दें। घूना और मधु मिलाकर बालकोंके दाँतके मुँह (मसूदा) पर घिसनेसे दाँत जल्दी बाहर आते हैं, बालकोंके फोड़े-कुन्सीपर इसी पुस्तकमें पीछे बताया हुआ ट्रेसिंग ऑयल अकसौर है। बालकोंको मण्डूरभस्म बहुत अनुकूल होता है। मण्डूर भस्मके साथ आरोग्यवर्धनी और प्रवाल मिलाकर देनेसे पेट सुधरकर हृष्ट-पुष्ट बनता है। मण्डूर चोयाई तोला, प्रवालविष्टि चौपाई तोला और आरोग्यवर्धनी चोयाई तोला, तीनों मिलाकर उसको १६ या २४ पुड़िया कर अवस्थाके अनुसार १-१ पुड़िया

सुबह-शाम मधुसे देनेपर पेट सुधरता है। बालकोंकी नाभिके पकनेपर यकरीकी मींगीकी राख लगावें। अतीसकी कली बालकोंके लिए अमृत-तुल्य है। बायबिडंगके साथ देनेसे कब्ज कृमि दूर करता है। कुटकीके साथ देनेसे कब्ज मिटाता है। पीपर और काकड़ासिंगीके साथ देनेसे कफ मिटाता है। इन्द्रियवके साथ या कांकचके साथ देनेसे आमदोष मिटाता है। बालकोंकी चमड़ोके जलते विकारोंके लिए करंज या कपीला मिलाकर लगावें। (खानेमें न आने पावे) मिट्टीका गोला आगपर पकाकर दूध गिराकर उसका सेक करनेसे बालकोंकी नाभिकी सूजन मिटती है। टंकण फुलाया हुआ और मधु मिलाकर जोभपर चुपड़नेसे जोभके छाले मिटते हैं। पेटके अजीर्ण या वायुके लिए सौंफका अर्क, सोया अर्क, और पुदीना अर्क मिलावें, और दोघों भरकर रखें। १-१ चम्मच सुबह-शाम देनेसे पेटकी वायु, अजीर्ण मिटता है। सर्दीमें इस ग्रन्थमें बताये हुए 'सर्दीकी गोलियाँ' अत्यन्त अकसोर हैं। इससे बालकोंका दूध पचकर दस्त साफ़ आता है। सर्दी दस्तके लिए यह अनुभूत उपाय है। बालक बिस्तरेपर पेशाब करे तो अग्नितुण्डोवटो (बिपतिन्दुकवटी) १-१ गोली या २ गोली सुबह-शाम ऊपरके अनुसार पानीमें देवें। बच्चेको कभी भी डरवाना न चाहिए। ऐसा चरक, सुश्रुत आदि ग्रन्थोंमें कहा है। बच्चेका बिस्तरपर पेशाब करनेका कारण केवल कृमि हो नहीं है बल्कि मनपर डर होनेसे, चिड़चिड़ापन स्वभाव होनेसे भी होता है। बालकोंको हिचकी आती हो तो पीछे बताया हुआ दूर्ण ३-३ रत्ती सुबह-शाम मधुमें चटानेसे रोग क्वाबूम आ जाता है।

२३७

ज्वरका उतारना

तर्तयाके डंकके ऊपर काली या मुलतानी मिट्टी पानीमें भिगोर

लगावें। इससे तुरन्त ठण्डक मिलती है। इस पुस्तकमें बिच्छोके जहरके उतारनेका प्रयोग दिया है उसमें नमकके पानीका प्रयोग अच्छा है। भांगका नशा चढ़ा हो तो उसको उतारनेके लिए सट्टो छाछ ठोक होती है।

अफ्रीमके जहरमें उलटी कराकर सब जहर निकालना चाहिए, उसके लिए नमकका पानी देना चाहिए, राईका पानी देना चाहिए, जहर उतारनेके लिए तत्काल डॉक्टर-बैद्यको बुलाना चाहिए।

अफ्रीमके जहरमें आँखकी पुतलीका संकोच-विकास, मद्, द्वासमें अफ्रीमकी बास बगैरह लक्षण मिलते हैं। उलटी, दस्तमें खून, पेटमें शूल बगैरह सोमलके लक्षण हैं। अंगोंमें आधेप, तिचाय, स्तब्धता इत्यादि जहर कुचलाके लक्षण हैं। इनके सिवाय रसकपूर, भांग, घत्तूरके लक्षण अलग-अलग हैं। सोमलकी चिकित्सामें रोगीको दूध, घी, खूब देवें। पेशाब मूत्रनली (केपेसर) द्वारा करावे। अफ्रीम-जैसे जहरमें राईके पानी छ या छाछमें हींग डालकर देवें और उलटी करावे, प्रत्येक जहरकी चिकित्सा पृथक्-पृथक् होती है। जहर साया या खिलाया गया हो और परिस्थिति गम्भीर हो तो चिकित्सककी सहायता लेना आवश्यक है।

२३८

आमवात-सन्निवात

आजके जमानेका यह प्रचलित रोग है। सन्धि दुखें तो उसके लिए गूगुल उत्तम औषध है। केवल शुद्ध गूगुल ४-४ रत्ती प्रातः सायं लें। योगराजगूगुलका नियमित सेवन करें। २ से ३ गोली दिनमें २ से ३ बार पानीसे लें। सायंमें महारास्नादि बवाय लेवें, बवाय चूरा सवा

सोला, २० सोला पानीमें उबालकर ५ सोला रहें । २ भाग करके १-१ भाग गुषह-शाम लें । सन्ध्यापर मालिश करनेका तेल उपयोग करें । पुराने हठोले ददोंमें कमजोरी हो तो पीसकर घी-घोनीके साथ महायोगराज-गुगुल लें । सोंठके काढ़ेमें एरण्ड तेल डालकर लें । कुन्ठ दूर करता है । तेलकी मालिश या सेंक करें । टण्डी, सर्दीसे बचें । गिनोयके काढ़ेमें एरण्ड तेल ले सकते हैं । पुराने हठोले वायुके दर्दमें कुचला अच्छा लाभ करता है । इस ग्रन्थमें बताया गया सिंहनादगुगुल भी अच्छा काम करता है ।

२३९

हृदयरोगके लिए

आशक्त हृदयरोग बहुत अधिक बढ़ गया है । छातीमें चलते हुए दुखना, सड़े होनेपर दुखे । श्वास चढ़े, पानी पीने या बैठनेसे आराम रहे और परिश्रम करनेपर दर्द उभड़े, इसे वातिकरोग कहते हैं । मेदस्वी पुरुषोंको अधिक होता है । वायुकी गति साधारण रखनी चाहिए । अधिक न खाना चाहिए, वायुके पदार्थ न खायें । पोछे दिये हुए हृदयशूलका चूर्ण उत्तम है । भोजनके बाद चित्रकादिवटी, लवणभास्कर, ह्रिक्वष्टक आदि लें, मनकी शान्ति अत्यन्त आवश्यक है । रोगपर पूरा ध्यान रखना चाहिए, भ्रूममें शक्करकी जाँचकरवानी चाहिए, वज्रन न बढ़ने दें । जिससे दर्द हो ऐसा कार्य न करें । यह रोग जब तेज हो जाये या कोरोनरी थ्रोम्बोसिस (तीव्र हार्ट एटेक) आवे तो तत्काल वैद्यकी सलाहसे चिकित्सा करें ।

पुराने तोल-मापकी जानकारी

तानिमा

| | | |
|--------------------|------------------------|--------------------|
| ६ चावल = १ रत्तो | १६ रत्ता = १ तोला | ३ रत्तो = १ वान |
| ६ रत्तो = १ आना-भर | ८ रत्तो = १ माया | ३२ वान = १ तोला |
| ४ आना = १ तोला | १२ माया = १ तोला | ३९ तोला = १ पीठ |
| २॥ तोला = १ ओस | १६ ओंग = १ रत्तल (पीठ) | २ घेन = १ रत्तो |
| ८० तोला = १ मेर | १ मोनीम = १ धूँद | ६० धूँद = १ डाम |
| ८ डाम = १ ओस | २ घेन = १ रत्तो | १ घेन = १ गेहूँ-भर |

*

मानसिक आरोग्य

शरीरके रोग-निवारणके लिए औषधोपचार करें। शरीरके सुमान हो मनकी आरोग्यता भी जरूरी है। दोनों एक दूसरेसे सम्बन्धित हैं, प्राणायाम, शीर्षासन वगैरह क्रियाओं-द्वारा मन-मन दोनोंको स्वास्थ्य लाभ होता है। काम, क्रोध, मोह, ईर्ष्या, चिन्ता, राग-द्वेष, मनके आवेगोंको शान्त रखनेसे मनुष्य सदा स्वस्थ रहता है। कई शारीरिक रोगोंके भीतर मनकी समस्याएँ रहती हैं। उनका निवारण आवश्यक है।

सुबह-शाम मधुसे देनेपर पेट सुघरता है । दूध
 चकरीकी मोंगीकी राख लगावें । अतीसकी चू
 तुल्य है । बायविडंगके साथ देनेसे कब्ज कुमि दू
 देनेसे कब्ज मिटाता है । पीपर और का
 मिटाता है । इन्द्रयवके साथ या कांकचके साथ
 बालकोंकी चमड़ीके जलते विकारोंके लिए
 लगावें । (खानेमें न आने पावे) मिट्टीका
 गिराकर उसका सेक करनेसे बालकोंकी नाभि
 फुलाया हुआ और मधु मिलाकर औषध
 मिटते हैं । पेटके अजीर्ण या वायुके लिए सी
 पुदीना अंक मिलावें, और शोशो भरकर री
 देनेसे पेटकी वायु, अजीर्ण मिटता है । स
 'सर्दीकी गोलियाँ' अत्यन्त अकसोर हैं । इससे
 साज्र आता है । सर्दी दस्तके लिए यह
 बिस्तरपर पेशाब करे तो अग्निनुण्डोबटो (
 या २ गोली सुबह-शाम ऊपरके अनुसार पा
 डरयाना न चाहिए । ऐसा करके, सुशुप्त आ
 बिस्तरपर पेशाब करनेका कारण केवल कुमि
 होनेसे, बिड़बिड़ापन स्वभाव होनेसे भी
 आती हो तो पीछे बताया हुआ पूर्ण ३-३
 रोग क्रायुमें आ जाता है ।

२३७

जहरका उत

तनपाके टंकके ऊपर बाली या मू

शरवत : किसी भी हरी या सूखी वनस्पतिका ववाय, रस अथवा अर्क निकालकर उसमें चीनी मिलाकर चाखनी कर छान लें, उमका नाम शरवत है ।

तेल : हरी वनस्पतियोंका रस, सूखी या हरीका ववाय करके उसमें तेल, और दवाइयोंका कल्क और उसके साथ दूध, छाछ, गोमूत्र वगैरह डालना हो तो डालकर धीमी आंचपर एक-दो दिनमें पका लेना चाहिए, जब तेल मात्र बच रहे तब उतारकर छान लें, इसे तेल कहते हैं । तेल बनानेके लिए बर्तन मोटा लेवें, एक ही दिनमें तेल तैयार न करें, इसके लिए साय मन्द चाहिए, पाक करते समय तेल कच्चा न रहें । अन्दर ढाला हुआ फल्क जल भी न जाये, मध्यम पाक करते हुए और कल्कको अग्निपर ढालनेपर तड़-तड़ आवाज न आवे तो पाक बराबर समझना चाहिए ।

घृत : ऊपर बताया हुई विधिसे यह भी तैयार होता है । इसमें तेलके बदले घी लेना चाहिए ।

अर्क : हरी या सूखी दवाइयाँ, ताजे फूल वगैरह नलिकायन्त्रमें आठगुना पानीमें २४ घण्टे भिगोकर रखें, फिर यन्त्रको बराबर बन्द करके चूल्हेपर रसकर अर्क निकाला जाता है । जिस दवामें आकाश या वायु सत्त्व हो, तेज द्रव्य हो, उसीका अर्क बनता है । जैसे, गुलाबफूल, सोया, सोंफ, अजवाइन वगैरह । इन दवाइयोंको साफ करके आठ गुना पानीमें भिगोकर फिर उसमें-से दस सेर पानी हा तो छह सेर अर्क निकालें, पूर्ण सत्त्व आवेगा । कितनी ही वार देशी काढ़ा या सुदर्शन-जैसी चीजोंका भी अर्क निकालनेमें आता है । यह अर्क गुणमें मृदु और पीनेमें स्वादिष्ट होनेसे सब प्रयोग कर सकते हैं ।

स्वरस : हरी वनस्पति लाकर पीसकर चटनी करें । उसी प्रकार सूखी वनस्पति कूटकर पानी ढालकर चटनी बना लें । पीछे उसे दवाकर

रस निकाल लें । उसका नाम स्वरस है । मात्रा सवासे ढाई तोलाकी मानी गयी है ।

लेप : हरी अथवा सूखी दवाओंको पीसकर उसका चूरा, छाछ, पानी, गुलाबजल, सिरका वगैरहमे पीसकर दर्द वालो जगहपर अथवा शोथ, घ्रण वगैरहपर लेप करनेमें आता है । लेप मोटा लगावें, सूखनेके बाद एक दम उखाड़ लें ।

भावना : दवाके चूर्णको या भस्मको खरलमें या दूसरे वरतनमें डालकर उसमें दवाका रस या क्वाथ डालकर खड़ी-जैसा कर लें उसे भावना दी हुई कहते हैं ।

पुरानी दवाइयाँ : मधु, बायबिड़ंग, पीपर, गुड़ वगैरह एक वर्षका पुराना लेना चाहिए । लेकिन शक्तिवर्द्धक उपयोगमें मधु नया लेवें । कफ घटानेके लिए मधु पुराना लेना चाहिए ।

ज़हरीली दवाएँ : सोमल, मनशिल, हरताल, बल्लनाग, गन्धक, जहर कुचला, पारद, हिंगुल, रसकपूर, भिलावा, कनेर, अर्क, नील-धोया, टंकण, जयपाल, रत्ती (घेंघुची) तथा धातु, उपधातु सभी शोध करके लेनी चाहिए । वही ऐसी दवाओंके आगे शुद्ध शब्द न लिखा हो तो भी शुद्ध करके काममें लेवें ।

पुराने माप-तौलका नयेमें परिवर्तन

चूँकि अब पुराने बाट अवैध कर नयी मीट्रिक प्रणाली प्रचलित
इसलिए पुराने माप-तौलका नया परिवर्तन जानना आवश्यक है—

१ मासा = १ ग्राम

चमची-भर या चौपार्द तोला = ३ ग्राम

आधा तोला = ६ ग्राम

१ तोला = १२ ग्राम

५ तोला = ५८ ग्राम

१० तोला = ११७ ग्राम

२ रत्तल (पीण्ड) ७ तोला = १ किलोग्राम

१ रत्तल = लगभग ४५० ग्राम

(यह परिवर्तन करीब-करीब समोपवर्ती है ।)

